

حکومەتا هەریما کوردستانی - عیراق
وەزارەتا پەروەردی
رێشەبەریا گشتی یا پروگرام و چاپەمەنیبا

ریبەری مامۆستایی پەروەردەیا وەرزشی

بۆپولیین
حەفتی بنه‌رەت تا دووازدى ئامادەیی

ئامادەکرن

د. علی قادر عوسمان د. عاسى فاتح وهىسى
م. ئەحمد باھائەدین

هاتىيە كرمانجىكىرن ژ لايى

جمال طيب عبد الرحمن بهزاد غفار حفظ الله
سفر محمد محمد نهاد ابراهيم رشيد
سمير محمد علي حكيم حسين يوسف
محمد نبي صالح

پىّداچوونا زانستى
سمير عبدالعزيز حجي

پىّداچوونا زمانى
محمد حسن سعيد محمد

سەرپەرشتى زانستى يىن چاپى: جمال طيب عبدالرحمن

سەرپەرشتى ھونەرى يىن چاپى: عثمان پيرداود كواز - سعد محمد شريف صالح

تاپىكىن: زېير خالد سفر

دىزايىن: هلال عابد رمضان

بەرگ: ئارى محسن أحمد

بنافی خودایی مهزن و دلوقان

بیگومان ژیان ب گشتی بی به رنامه نابیت و همه‌می کار پیدا شی ب نه خشکیشان و پلاندانانی همه‌یه هتا
ئه‌گه ریت سه‌رکه‌فتنه بینه مسوگه‌رکرن. په‌روهدا و درزشی کو لاینه‌کی به‌رفره‌هی ژیانی ب خوشه
دگریت پیدا شی ب رینمایی و پلانا تایبه‌ت همه‌یه. هتا ئارمانجیت باش بددهسته‌بین.
ژبه‌ر راسته‌کرنا یاساییت یاری‌یا بینه به‌رده‌وام ژبه‌ر هندی پیدا شی بوو کو قی په‌رتوكی پیداچونه‌ک بؤ
بیته کرن بؤ نویکرنا زانستا ب شیوه‌کی کو بگونجیت دگه‌ل قی چه‌رخی.
هیقیدارین مامؤستایین په‌روهدا و درزشی بینه به‌ریز مفایه‌کی ژفی په‌رتوكی و هرگرن ب شیوه‌کی کو
هه‌فکاری وان بیت ل رویی زانستی و زمانی و کریاری داکو زارا فین خو بکه‌ینه ئیک و بنه‌مایه‌کی بنه‌ره‌تی
به‌راهی داریزین بؤ پاشه‌روزی. ئه‌م همه‌می ل هه‌ر ئاسته‌کی بین مه پیدا شی ب زانیاریت پتر و نویکرنا
زانیاریت خو همه‌یه. داکو پاشنه‌که‌فین ژ چه‌رخا زانستیا هه‌فچه‌رخ.
ئه‌ث په‌رتوكه ژی مه دکه‌ته هه‌فال دگه‌ل زانیاریان ۋېجا هیقیدارین مه خزم‌هه‌کا ۋی بواری كربیت
و هاریکاری‌یه‌ک بؤ مامؤستایین په‌روهدا و درزشی بینه به‌ریز پیشکیش‌کربیت.

لیزنا پیداچوونى

ئارمانجىت پەرەدا وەرزش ل قۇنتاگىيەن حەقىنەتى و نەھەنە

ل بوارى زانست و زانىياريان: فيركىرنا قوتابيان و خويىندكاران ب كارزانى و بەرنامه و پروگرامى يارىيت پەرەدا وەرزشى كورهشىپەرىيەكە وەرزشى ياكىتى بىدەتى.

ل بوارى دەرەوونى (نفس): گەشە پىددانا حەزىن وەرزشى و هاندانا قى حەزى بۆ بجهەينانا كريارا چالاکىيەت وەرزشى دناف قوتابخانە و دەرقەي قوتابخانىدا گەشە پىددانا گىانى رىبەرى ورىيەبەرىيى ل دەف قوتابيان ل دەمىي يارىيت وەرزشى و پويىتە دان ب جڭاڭ و خوشەویستى تىپا خۇ و گرنگى پىدان و گەشەكىرنا حەزا وەرزشى.

ل بوارى بزاقى: گەشە پىددانا راهىنانا و فيركىرنا قوتابيان ب بنەمايىن بنهەرت و كارزانىيەت يارىيت وەرزشى وەندەك پلانىن ھونەرى يېت يارىيت تاكى تىپى (الفردى والفرقى) بجهەينانا ئان يارىيان كور دگەل ژىيى وان يى گونجايىبىت ژ دەرقەي پۇلى. ھەرسان پىتەدان ب وان راهىننان كودبىن ئەگەر ئى ب ھىزكىرنا زەقلەكىيەت قوتابيان دەقى قۇناغىيدا.

ئارمانجىت پەرەدا وەرزش ل قۇناغا ئامادەيى

ل بوارى زانست وزانىياريان: ئاگەهداركرنا قوتابيان ب وان گوهۇرىنىت ب سەر زەقلەكىيەت واندا تىن ل قۇناغا سنىلەيىدارىنمايىا وان بىكەن بۆ ب كارئىنانا شىوازى دروست ل دەمىي بجهەينانا يارىيت وەرزشى و ئاگاداركرنا قوتابيان ب زىدەبۇونا ھشىارى و رەشىپەرىيە گشتى ياكىتى وەرزشى وان ب ئەگەر ئى پىددانا ياساييا يارىيت وەرزشى بۆ قوتابى و خويىندكاران ل دەمىي بجهەينانا بەرىكاناندا.

ل بوارى دەرەوونى: گەشەكىرنا بارى دەرەوونى ل دەمىي ئازرىيانى ديارىيان و بەرىكانىيەت وەرزشىدا گەشەكىرنا گىانى رابەرىيى ل دېيف قوتابيان كور پشىن خۇراڭن و ئارامبىن ل دەمىي ئازرىيانى ل يارىيت وەرزشى. ھەرسان گەشە پىددانا لايەن ئىپيانا وولات و نىشتمانى ل دەمىي بجهەينانا يارى و بەرىكانىيەت وەرزشى.

ل بواری بزافی: گەشە كرن وزىدە كرنا كاردا نەھى (رد الفعل) و گەشە كرنا كار زانىيەت بزافى كوب ئەگەر ئەش قىكىن و يارىيان ولايەنىيەت ھۆنەرى بۇ شيانىيەت وەرزشى ب دەستقە دئىن.

يەكىت پروگرامى (مفردات المنهج)

پروگرامى جمناستىك

بۇ قۇناغىن حەفتى و ھەشتى و نەھى

پۇلا حەفتى:

۱- بزافىيەت سەر ئەردى: پىداجونەك ب بزافىيەت بەراھىيى. قولوپىينك (الدرجە) بۇ پىشقاھە. ب پىيىت ۋەكلىيەتلىك بۇ پاشقاھە - راوهستان ل سەرھەر دەدوو دەستا.



۲- ھەسپى دارى (المهر) بلندى (۱) م

خۇھاھىيەن ب پىيىت ۋەكلىيەتلىك.

خۇھاھىيەن ب پىيىت گىرتى.

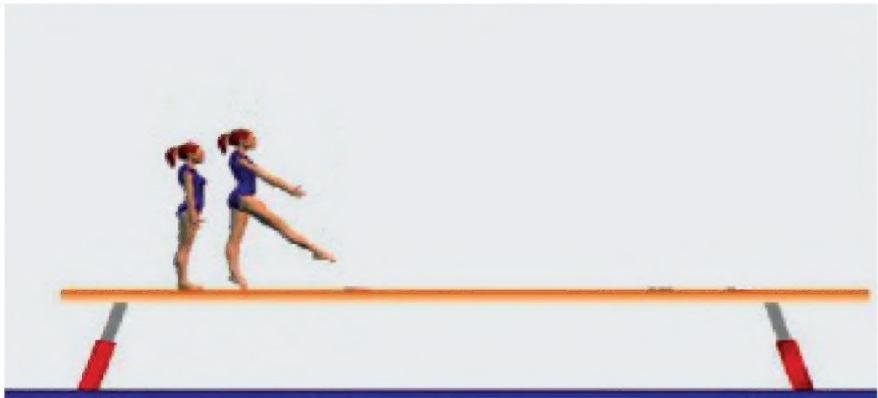
۳- سندوق: خۇھاھىيەن ب پىيىت ۋەكلىيەتلىك.

ھاھىيەن ب چەميايى پىيىت گىرتى بۇ ژناڭدا (القفز المتکور داخلا)

۴- بەربەستاھەفسەنگ: (عارضۃ التوازن) رېقەچوون ل سەر (رایەللى) ل بلنداهىيا ۷۰ سىم رېقەچوون ل سەر (رایەللى) دىگەل گىرتنا پارچە دارەكى ب دەستى. پاشى ھاھىيەن دارى بۇ سەرەي وقەگىرتنا وى. رېقەچوون ل سەر رایەللى پشتى خوزۇراندىن (۱۸۰). رېقەچوون ل سەر رایەللى دىگەل بلندىكىندا ھەر دەستا بۇرەخان پشتى لەھىنە ئىيڭىپىي بۇ پاشقاھە.

رېقەچوون ل سەر رایەللى پشتى بلندىكىندا ھەر دەستا بۇ تەمنىشان و چەماندىن چوکان وزۇرۇن بۇ (۱۸۰).

تىيىن: رىكا ب سەركەفتى ب (رایەللى) خۇھلا ويستنا ھەفسەنگ (التعلق الاتزانى) كېقريشك - سياربوون.



راهیانان ههفسنهنگ

ریکا هاتنا خارئ ل سهر رایه لئ (یاریزان دگهل ههڙاندنا (مرجحه) پئی - هافیتنا و هکی ستیرئ - کارت ویل - زُفراندئ دروست بکهٔت ل ههٔواي).

تیبینی: ههکه ل قوتابخانئ رایه لا ههفسنهنگ نهبوو ئهف بزاوه ل سهر پاندیرهکی (مصطفبة) تینه بجهئینان.

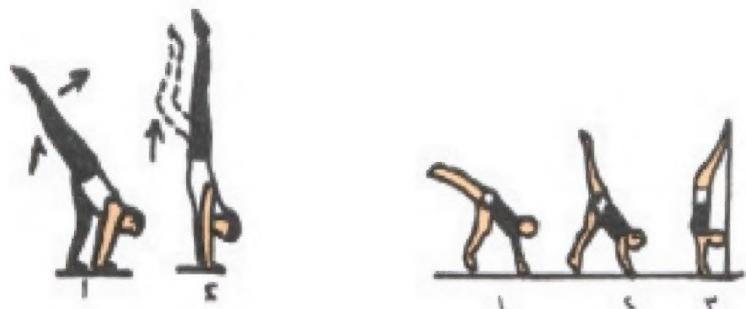
۵- چالاکییا (ایقاعی) و ددمدار بوقچان:

۱- جوریت ریقه چوونئ - ریقه چوونا ڦیسته ڦالیا و هرزشی (الاستعراض الرياضي) ریقه چوون ل سهر شهیئت پئی.

۲- غاردان بوق پیشه - بوق تهشتان - بوق پاشله - ب سیگاف.

۳- شیوئ نه لقاندنا - ههردوو دهستان ل راوهدستانئ - ل ریقه چوونئ - ل غاردانئ.

۴- ل سهر ئیشقلاکی (خطوة الحجل) خشاندن بوق تهشتئ - (پینگاها خشاندئ بوق تهشتان و پیشه و پاشله ئیک ل دویف ئیک) مامؤستا دئ زنجیره کا ڦان بزاوها دهه قوتابیان ئهو قوتابیت سه رکه فتی دئ هنیرته (بنگه هئ تایبهت) بوق مشقکرنئ.



پوّلا ههشتی :

۱- بزاقیت سه رئه ردی :

۱- پیداچوونا بزاقیت به راهیکی.

۲- قولوپینک (الدحرجه) - (راوهستان - ههرد و دهست بو پیشنه - قولوپینک بو پیشنه)

۳- زنجیره کا بزاقیت سه رئه ردی پیکهاتن ژ پینج بزافان.

۲- ههسپیداری (المهر) :

۱- خو هافیتنا چه ماندی (القفزه المنحنیه)

۲- خو هافیتنا پییت فه کری.

۳- سندوق :

۱- خو هافیتن ب پییت فه کری بو کوران و دانانا سندوقی ب دریثی.

۲- خو هافیتنا چه ماندی وب جویکرنا پییان (ل سه ر سندوقی ب فرهی)

۳- خو هافیتنا چه ماندی بو کوران و (دانانا سندوقی ب فرهی)



۴- رایه لا ههفسنهنگ (عارضه التوازن) :

۱- ریفه چوون ل سه رایه لی ب و درگرتنا شیوه ته رازی.

۲- ریفه چوونا بلهز ل سه رایه لی.

۳- ریفه چوون ل سه رایه لی ب نیف چه ماندنا چوکان.

۴- زنجیره کا بزافان ل سه رایه لی ژ بزاقیت به راهیکی دگه ل چاقدیریا هاتنا خار و سه رکه فتنی ل سه ر

رایه لی ب شیوه کی هونه ری.



پوّلا نه هئی:

١- بزاڤیت سه رئه ردی:

پیداچوونا بزاڤیت به راهیکی - خوّ هافیتن ل سه ره رد و دهستان بو پیشنه بجهئینانا بزاڤان (کارت ویل) بو چهند جاره کان.

٢- هه سپیداری:

١- خوّ هافیتن ل سه ره (دانانا سندقی بفرهه)

٢- خوّ هافیتن ل سه ره رد و دهستان (بفرهه)

٣- سندوق:

دووباره کرنا بزاڤا خوّ هافیتنی بپیت فه کری و پیت گرتی.

٤- رایه لا هه قسه نگ: (عارضه التوازن)

زنجیره کا بزاڤان ل سه رایه لی.

پروگرامی جمناستیکی بو قوناغا ئاماذهی

پوّلا ددهی:

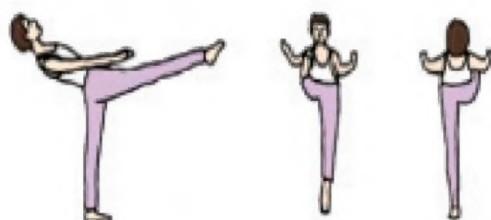
ئیکی: بزاڤا سه رئه ردی

١- قولوپینک بو پیشنه ژ راوەستانی —→ راوەستان ل سه ره رد و دهستان

٢- تهرازی (میزان امامی) پاشی قولوپینک بو پیشنه.

٣- خوّ هافیتنا عهربی (القفزه العربیه).

٤- خوّ هافیتنا عهربی ژ سی پینگاڤان - قولوپینک بو پیشنه —→ راوەستان ل سه ره رد و دهستان.



تهرازی بو پیشنه

دوروی: هه سپیداری (المهر):

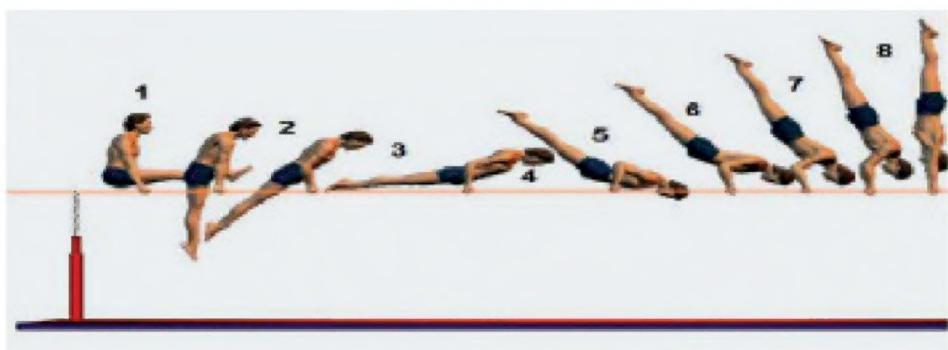
- ۱- خو هافیتن ب جوت کرنا هه ردود پیان.
- ۲- خو هافیتنا عه ربی ل سه ره سپیداری.

سیی: سندوق:

- ۱- خو هافیتن ب پیت ٹھکری ل سه ره سندوق (دانانا سندوق بدریزی)
- ۲- خو هافیتن ب پیت گرتی ل سه ره سندوق (دانانا سندوق بدریزی)

چاری: ئامیری هلاویستنی و ته ریب (عوقلة و متوازی).

- ۱- گرتنا هلاویستی (عوقله) ب لای پیشنه ده باره گرتنی ب هه ردود و دهستا ← دروستکرنا هیزوکی
(مرجحه) و هاتنا خار ژ پیشنه.
- ۲- ئامیری ته ریب (متوازی) خو هلاویستن ب هه ردود و بنکه فشان (التعلق الابطی) ← راوہستان ل سه ره ملان. قولوپینک (دحرجه) ← روینشنن ب ٹھکرنا هه ردود پیان ← هاتنا خار.



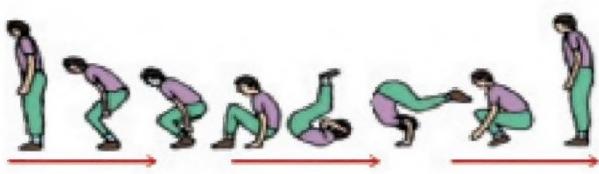
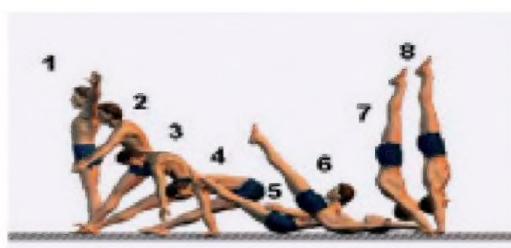
پۆلا يازدی:

ئىكى: بزاقىت سەرئەردى:

1- پىتىاحچوون ب قوناغا پىشىنى

2- زنجىرەك ژ راهىنائىت پىشىنى بۆ نموونە:

(راوهستان) ← تەرازى (مېزان) - قولوپىنىك بۆ پىشىنى ← راوهستان
 قولوپىنىك بۆ پىشىنى ← راوهستان ← قرىن (غىسى) ← راوهستان.
 قولوپىنىك بۆ پىشىنى ← راوهستان ل سەرەر دەستان ← راوهستان
 كارت ويل (عجلە بىشىرىيە) خۇ ھافىيتنا عەرەبى (قىزە عەرەبى).



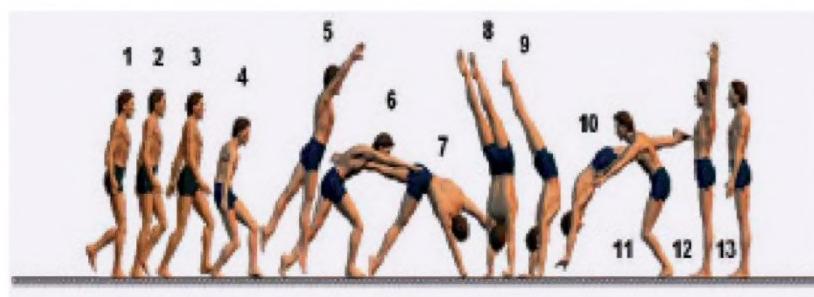
قولوپىنىك (الدحرجه) بۆ پاشقە

دووئى: ھەسپىدارى (المهر):

بجهىنانا وان راهىنانا ئەۋەل پۆلا دەھىنەتىن دىگەل زىدەكىندا بلندادىيا ھەسپىدارى.

سېلى: سندوق:

1- خۇ ھافىيتنا سەر سندوقى (داناندا سندوقى ب فرەھى) سى تەخە (3 طبقات)
 2- خۇ ھافىيتنا ب ھەر دەوو دەستان (قىزە ئىدىن) داناندا سندوقى ب فرەھى ← سى تەخە (3 طبقات)
 3- كارت ويل (عجلە بىشىرىيە) داناندا سندوقى ب درىزى - ھلاويىستى (عوقله) ← زفاندىن ← راوهستان زفاندىن بىچويك بۆ پىشىنى ← هاتنا خار.
 ئامىرى تەرىپ (متوازى) خۇ ھلاويىستىن ب بنكەفسان (التعلق الابطى) ← راوهستان ← راوهستان
 ل سەر ملان ← قولوپىنىك (دحرجه) ← لىداندا ھەر دەوو پىيان ب فەكىرى ب رايەلى - زافاندىن بۆ پىشىنى ← زفاندىن بۆ پىشىنى - هاتنا خار ب نىقىزقىرىن (الهبوط بنصف دورە).



پۇلا داوازدى:

ئيكي: سندوق:

1- خۇھافىتن بەردوو دەستان- دانان سندوقى بەرىزى ھەمى تەخىت سندوقى (كافة الطبقات)

2- خۇھافىتنا عەرەبى (القفزة العربية) دانانا سندوقى بەرىزى بەھەمى تەخىت سندوقى.

دۇوى: ئاميرى ھلاؤىستنى و تەرىپ (عقله و متوازى):

ھلاؤىستىا (عقله) نزم ← رېفەچۈون بۇ ھلاؤىستىي (گرتنا ھلاؤىستىي) ← جەگىركرنا لهشى زقراىندىنەكا بچۈوك بۇ پىشىقە- هاتنا خار.

ئاميرى تەرىپ (متوازى) (خۇھلاؤىستىن) ب بنکەفسان (التعلق الابطى) ← راوهستان ← راوهستان ل سەر ملا- زقراىندىن- هاتنا خار.

تىبىين:

1- بجهئىنانا ھەمى پروگرامى يارىيان ل دەمى مەشقىرنا تىيمىت قوتا بخانا و خاندۇنگەھان.

2- گوتنا ياسا و دىرۇقا جمناستىكى بۇ قوتا بىيان رۆزىت سرو سەرما ئان ل وان رۆزىن كاودان نەدگۈن جايىن.

پروگرامی يارييا ته پا باسكت بولى بۇقوناغىن حەفتى و ھەشتى و نەھى



پولا حەفتى:

۱-گرتنا پى ب ھەردوو دەستان.

۲-باسدان ل ئاستى سىنگى دىگەل گرتنا تەپى ب ھەردوو دەستان.

۳-يارىكىن ب تەپى (تەپ تەپە) (المحاورە) ل بارى راوهەستانى.



ئەنجامدانا كريارا تەپ تەپى

۴-يارىكىن ب تەپى (تەپ تەپە) (المحاورە) ل بارى بزافى.

۵-ھافيتنا تەپى بۇ سەلكى (التهديف) ژراوهەستانى.

۶-ھافيتنا تەپى بۇ سەلكى (التهديف) ب ئىيڭ دەست ژراوهەستانى.

۷-يارىكىن ب شىۋى ۳×۳ ل سەر ئىيڭ سەلك.

تىيىنى: راهىنانىت لەشى گەرمىرنى پىدىقىيە وان بزاڤان قەگرىت كو مفای بگەھىننە باسكت بولى.
وھكى لەزاتى وراوهەستان ب ئىيڭ ھەزار ل دەمى غاردانى ئان ب دوو ھەزاران و گوھورىنا شىۋى غاردانى ژلايەكى بۇ لايەكى دى.

پوّلا ههشتى:

- ١- ياريکرن ب تهپى (تهپ تهپ) ل بزاڤى (گوهۇرینا رىئا غاردان و راوهستانى) (المحاوره)
- ٢- ياريکرن ب تهپى (تهپ تهپ) ب كارئينانا هەردۇو دەستان راست و چەپ.
- ٣- ياريکرن قەگەريايى (المرتد) ب هەردۇو دەستان ژ راوهستان و بزاڤى.
- ٤- راهىنانا بزاڤا ياريکرنى (تهپ تهپ) (محاوره) پشتى پاسدانى. پاسدان و بزاڤا وەرگرتنا تهپى جارەك دى پشتى وەرگرتنا جەھەكى دى ل گۈرەپانى.
- ٥- تهپ ھافىيت بۆ سەلكى ب يەك دەست دبزاۋىدا ژلايى راست و چەپى.
- ٦- بىنمایىت ھېرىشكىنى دىزى بەرگريکرنا يارىزانى.

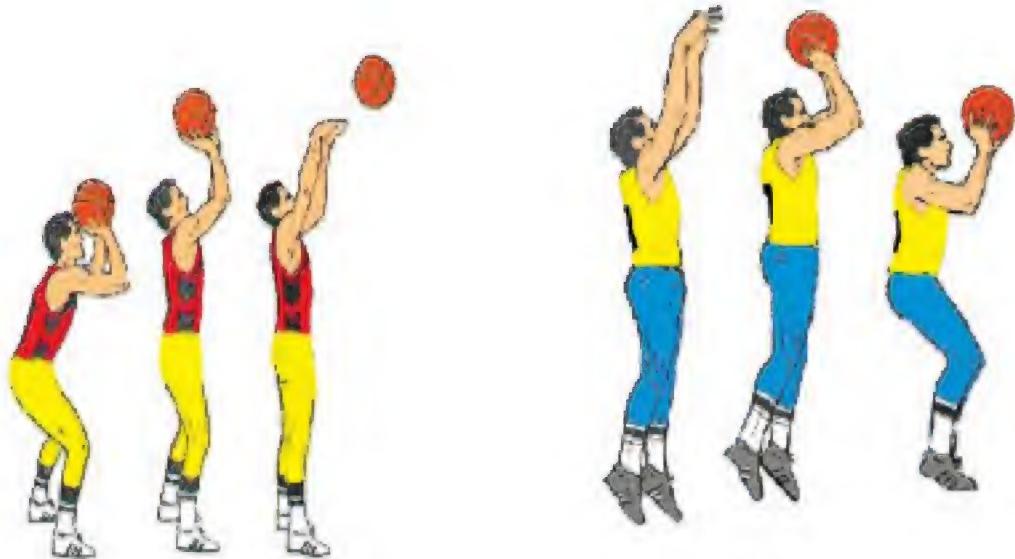


پاسا فەگەراندى

پوّلا نەھى:

- ١- ھافىتنا تهپى بۆ سەلكى ب يەك دەست ژ بزاڤى ل ھەردۇو لا راست و چەپ.
- ٢- پاسدانا درىئ (المناوله الگويىلە) ب يەك دەست بۆ يارىزانەكى راوهستاي.
- ٣- پاسدانا دويىر ب يەك دەست بۆ يارىزانەكى ل بارى بزاۋىدا بىت.
- ٤- تهپ تهپ كىن ئىك بەرامبەر ئىكى (چەوانىيا دەرباز بۇونى ژ بەرگريکرنى ب خاپاندىن پشتى تهپ تهپ كىنى) (المحاوره).
- ٥- بەرگريکرنا يارىزانى بەرامبەر يارىزانى (بزاڤ بۆ پىشە بۆ ھەردۇو تەنشستان و پشتى)
- ٦- راهىنانا (ھويىر) (تركىز) كو دېرەزەندىيا وى راهىنانييدىا يەوا دايىه يارىزانى ل قۇناغا چارى و پىنجى.
- ٧- بجهىنانا يارىيىسا سەلكى.

تىيىبىنى: چەند بابهەكىن يارىيىا باسكت بۆلى و دىرۇڭا وى يارىيى دى دەنه قوتابيان دكاودانەكىدا كو نەشىن ب شىوهكى كريارى ژ دەرقەي پۆلى بىتە بجهىنانا.



هافیتنا ته پی بُو سه لکی ژ خۆهافیتنا

هافیتنا ته پی بُو سه لکی ژ خۆهافیتنا

پروگرامی یاریبا باسکت بولی (سه لکی) بۇقوناغا ئامادەیى

پولا دەھى:



- ١-پىداجونەکا ب لهز ب هەمى جورىيەت پاسدانى (أنواع المناولات).
- ٢-هافیتنا ته پی بُو سه لکی شىۋىرى رەقاندىنى (التهديف الخطأ في).
- ٣-هافیتنا ته پی بُو سه لکی بەيەكىدەست ژ خۆهافیتن و جەيىت جودا جودا.
- ٤-لۋاندىنا پىيىن جىيەگىر (الارتکاز) ل رېقەچۈون و غاردانىيىدا.
- ٥-لۋاندىنا ھەردۇو پى و دەستان ب شىۋىرى بەرگىرىكىنى (ئىيىك يارىزان).
- ٦-راھىنانا ھىرشكىرنى دىزى بەندىرىنى (تمارين هجوميه على الحجز) وجورىيەت كريارائىك و دوو بىرىنى (القطع).
- ٧-راھىنانيت جودا جودا بُو بەرگىرىكىنى ژ دەفه رازونى.
- ٨-ھىرشكىنا ب لهز و چەوانيا ھىرشكىرنى (پشتى وەرگەرتنا ته پى پشتى توْماركىرنا خالان و پاسدانان ته پى).
- ٩-دانانا پلانا ھىرشكىرنى دىزى بەرگىرىكىنا يارىزانى بەرامبەر يارىزانى و دىزى بەرگىرىكىنى ژ دەفه رى.
- ١٠-بجهىنانا یارىيەكى ئاسايىلى تەپا باسکت بولى

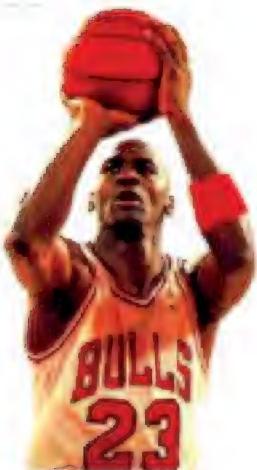
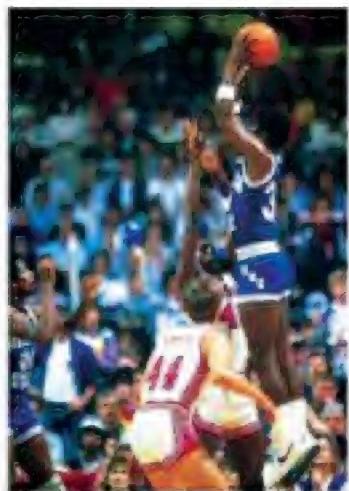
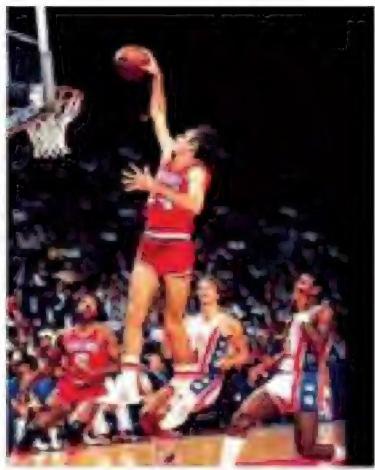
پۆلا يازدى:

- ١- دانانا راهىنانيت ركه بهري (منافسه) بۇ بجهينانا هەمى جوريت پاسدانى.
- ٢- هاقيتنا تەپى بۇ سەلكى ب ھەردوو دەستان ل ھنداف سەرى.
- ٣- هاقيتنا تەپى بۇ سەلكى ب يەكدهست ژ خارى پشتى وەرگرتنا دوو پىنگاڤان.
- ٤- بهرگريگرنا تاكە كەسى (الدفاع الفردى) دزى دوو ھيرشكەران.
- ٥- ھيرشبرنا بلەز.
- ٦- بجهينانا ياريييا سەلكى (باسكت بول) دگەل شرۇقەكرنا برگىت ياساييا ياريييا سەلكى (باسكت بول).

پۆلا دوازدى:

- ١- پيداچونەكا بلەز بۇ ھەمى جوريت پاسدان و هاقيتنى بۇ سەلكى.
- ٢- بهرگريکرن ژ دەرقەئ (دفاع المنطقة).
- ٣- بهرگريکرن ئىلک بهرامبەر ئىلک.
- ٤- پلانا ھيرشبرنى دزى بهرگريکرن ئىلک بهرامبەر ئىلک و بهرگريکرن ژ دەرقەئ.
- ٥- بهرگريکرن دزى ھيرشا بلەز (٢ دزى ٣).
- ٦- بجهينانا ياريييا سەلكى (مزاولە اللعبه).

تىيىنى: زىدەكرنا (گۆتنى) برگىت ياساييا تەپا سەلكى و دىرۇقا ۋى يارييى بۇ قوتابيان بىتە گۆتن ل رۇزىت سار و سەقاىى نەگونجاي.



هندەك ژ جۆریت ھاقیتنى بۇ سەلكى

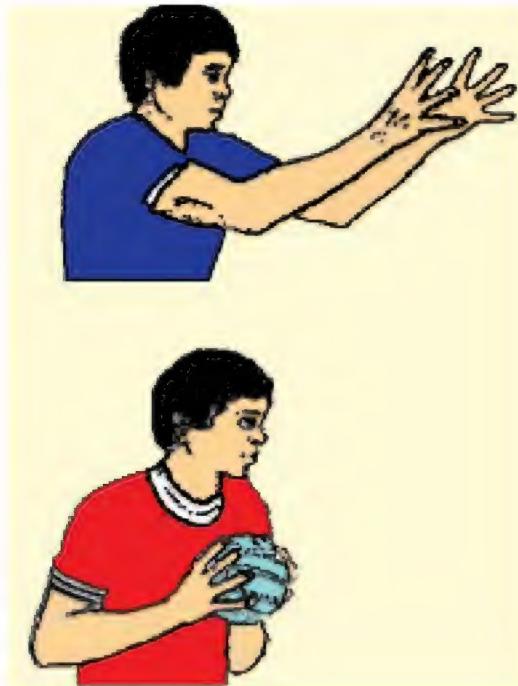
پاس دانا قهگه ریایی - بلوک - چهوانیا ته پ گرتني



پروگرامی یاریبا ته پا دهستی

پولا حه قتي :

۱- وهرگرتنا (گرتنا) ته پي ب هه ردوو دهستان راوهستان و زيده لفهينيدا.



۲- پاسدان ژ هنداف سهري ب يه كدهست ل لفهيني.

۳- هافيتنا ته پي بؤ گولى ژ هنداف سهري ل لفهيني.

۴- جوريت راهيئاننيت ليكداي (مرکبه) بؤ هه مي بنه ماييٽ سهري.

۵- بهرگريکرن ژ دهقها (۶-چونه ، ۱-۵).

۶- راوهستانا گؤلچي.

۷- شرفة کرنا هندهك ژ برگيٽ ياسايا ته پا دهستي.

۸- بجهئيانانا یارييه کا ئاسايى.

پوّلا ههشتی :



۱- راهینانا لیکدای (مرکبه) بُو بنه مايیت دهسپیکی.

۲- راهینان بُو به رگریکرنا تاکه که سی.

۳- راهینانا و هرگرتن و هافیتنا تهپی بُو گولی دگه
ههبوونا به رگریکاری (مدافع).

۴- پلانا هیرشکرنی ب کوم (۲-۳، ۴-۵).

۵- شروفه کرنا هندهک برگیت یاسایی.

۶- بجهینانا یارییه کا ئاسایی.

پوّلا نهھی :

۱- هافیتنا تهپی بُو گولی دگه خو ئیخستنی و به رچاف و هرگرتن فیربوونا راهینانا نمره ب نمره
(التدريج).



۲- هیرشبرنا بلهز.

۳- راهینانا لیکدای بُو همی بنه مايین دهسپیکی.

۴- مەشقىرنا گۆلچى.

۵- پويته پىدانا زىدەتر ب پلانا به رگریکرنی و هیرشبرنى ل یاریکرنی ل نېڭگۈرەپانى.

۶- پويته پىدان ب هندهک برگیت گرنگ يېت یاسایی.

۷- بجهینانا یاریيى.

پروگرامی يارিযَا ته پا دهستي بۇ قوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

۱- مەشقىپىكىرنا گۆلچى دروستكىرنا ئاستەنگا نزم لەردوو لا و ئاستەنگا بلند (الصد الواطئ-الصد العالى).



۲- هافيتنا تەپى بۇ گۆلى ژ كۈزىيەت لايى راستى وچەپى (زاویە اليمين واليسار).

۳- هافيتنا تەپى بۇ گۆلى ل بارى غاردانى وېشتى وەگرتنا تەپى ژ پاسەكا درىز.

۴- راهىيانا بەرگرييكنى (دروستكىرنا ديووارى رەخا و بلند).

۵- پاسدان ژ نافىبەرا دوو يارىزانال لقىينا بلهز پشتى هافيتنى بۇ گۆلى.

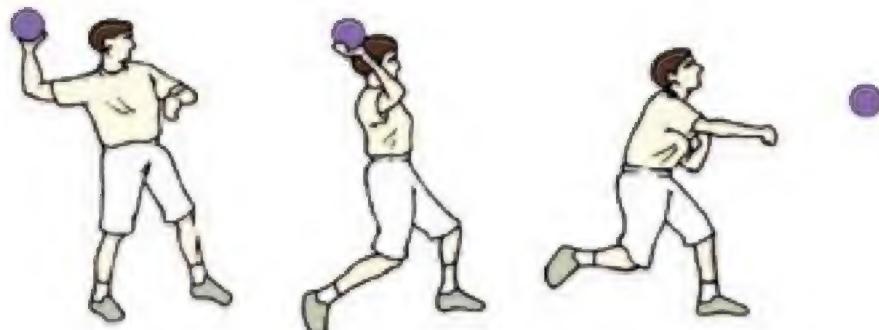
۶- بەرگرييكن (۲- دىرى - ۳) بە بۇونا يارىزانەكى ھىرىشىبەر ل سەر بازنى.

۷- شرۇفە كرنا ھىندهك برگىيت ياسايى.

۸- بجهئيانان يارىيى.

پۇلا يازدى:

۱-پاسدان پشت سەرى ل ناۋىبەرا دوو يارىزانما



پاسدانما تەپى ژ پشت سەرى

۲-راهىنان مەشقىكىرنا گۆلچى.

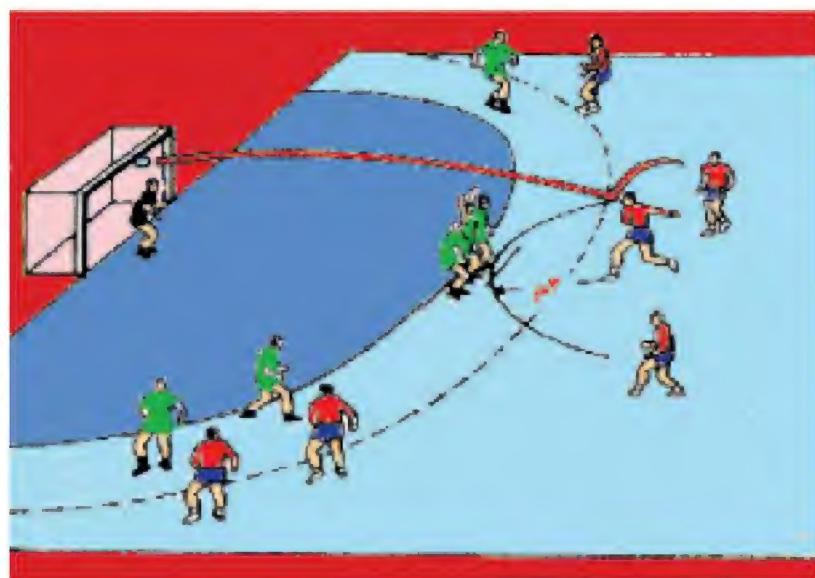
۳-پاسدان ڙناۋىبەرا دوو يارىزانىت ئىك و دووبىر ل پىش گۆلى پشتى ھافىتنى بۇ گۆلى.

۴-لىدانما سزا (لىدانما ٧ مەترى)

۵-ھېرىشىرنا بىلەز ڙلايى يارىزانانقە ب ھەبۈونا يارىزانەكى بەرگرىيکەر.

۶-ھافىتنا تەپى بۇ گۆلى دگەل خۇ ھافىتنى بۇ سەرى ب دانانما رايەلى (عارضە) ل بلنداهىيما ئىك مەتر وشىست سانتىمەتر (١,٦٠)م وھافىتنا تەپى بۇ گۆلى ژ سەرىيە.

۷-بەرگرىيکەن ڙ دەفەرا (۳-دەرى-۴) ب ھەبۈونا يارىزانى جەھگىر (ارتکاز) ل سەر بازنى.

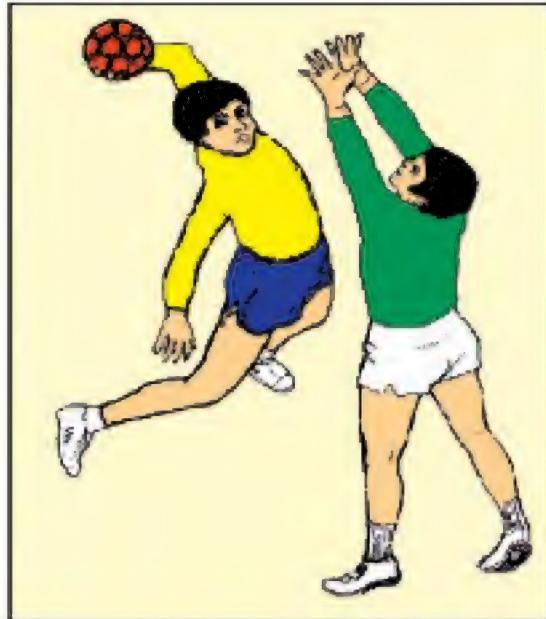


۸-شىرقەكىندا هىندهك بىرگىت ياساىي.

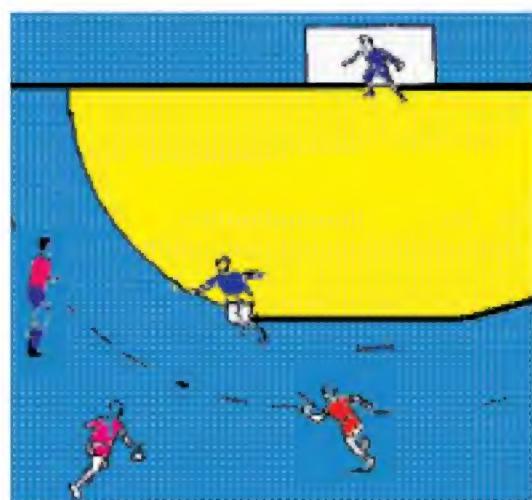
۹-بجهئىنانا يارىيەكى ئاساىي.

پۇلا دوازدى:

- ۱- پاسدان دگەل خۆ ھافىتنى ل ناۋىبەرا دوو يارىزانان (لەپىن بۇ ئېك لا)
- ۲- ھافىتنا تەپى بۇ گۈلى دگەل خۆ ھافىتنەكا بلند، بلنداهىيىا رايەللى (عارضە) ۲م و ھافىتنا تەپى بۇ گۈلى ژسەر يىقە.



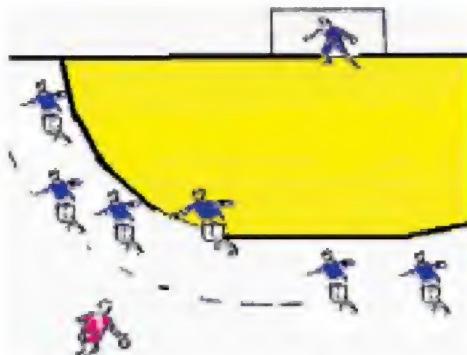
ھافىتنا تەپى بۇ گۈلى دگەل خۆ ھافىتنا بلند



۳- ھىرشىرىنا بلەز بسى يارىزانان.

٤- هىر شىبرنا بلهزب سى يارىزانان دژى يارىزانىن بەرگرىكەر.

٥- بەرگرىكەرن ل گۆرەپانى (٦- دژى - چونه)



٦- لفىن و هىر شىبرنا (١- ٥)

٧- يارىكەرنا ئاسايى.

٨- شرۇقەكەرنا هىندهك ژ برگىن ياسايدا تەپا دەستى.

**پروگرامی یاریبا ته پا ۋۇلى بۇلى
بۇ قوناغىن حەفتى وەھشتى و نەھى**

پۇلا حەفتى:

۱-هناارتنا (سېرف) (الارسال) ل ژىرۋە (بەرامبەر)



هناارتنا سېرفى ل ژىرۋە

۲-پاسدان (مناولە) بۇ پىشىقە ل سەرسەرى.

۳-پىشوازىكىن (استقبال) ژ سېرفى ب ھەردۇو باسکان.

۴-ھندەك پلانىت سادە وەكى لەقىنا یارىزانان دناف گۆرەپانىدە.

۵-يارىكىن (اللعبة).

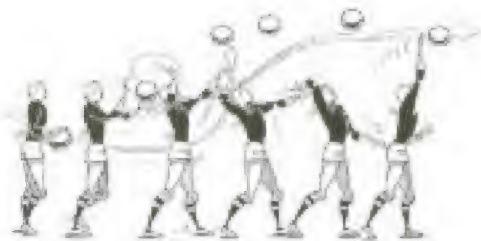
۶-شىرۇفە كىرنا چەند بىرگەيىن ياسايىن (قانون) یارىبا تەپا ۋۇلى بۇلى.



پۇلا ھەشتى:

۱-دۇوبارەكىرنا كارزانىيەت پىشىقى بەھەرت (المهارات الأساسية السابقة).

۲-هناارتنا سېرفى (الارسال) تەنسى.

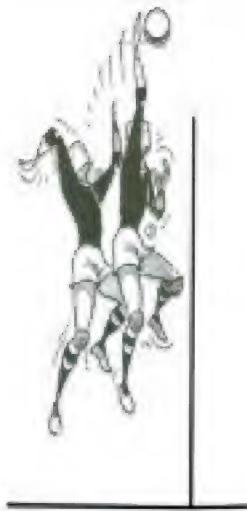


۳-پىدانا كارزانىيەت تاكە كەسى يىت پىدەقى (المهارات الفردية الضرورية)

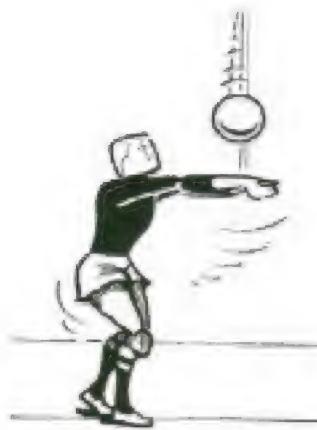
۴-فېرەكىرنا لىپاناب ھېز (الكبس) ھەكە چىبىت دەگەل ھەبوونا بەرگرىيىن (بلوك).

۵-يارىكىن و شىرۇفەكىرنا چەند بىرگەيىت ياسايىا (قانون) یارىيىن.

پوّلا نه هى:



- ١- دووباره كرنا چهند كارزانىيٽ پىشى.
- ٢- جه ختكرن ل سه ر لىداناب هىز (الكبس) وبه رگرى (بلوك)
- ٣- فيركرنا هيرشبرنى (الهجوم) ل بارى بلند ونزم.
- ٤- هنارتنا سيرقا رهقاندى (الارسال الخطأي).



- ٥- چهند پلانىت به رگريكرنى (بعض الخطط الدفاعية) وهيرشبرنا ساده.
- ٦- ياريكرنن (اللعب).

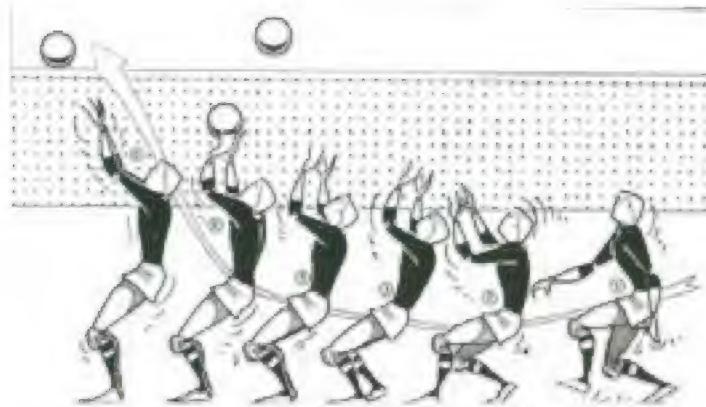


تىيىنى: ل دەمەكى كو دەرفەت نەبىت بۇ وانىت كريارى. دېلىت مامۆستا چەند بابەتىئن سادە ژ ياسايى و دىرۋەكا يارىن. ژبلى وان بابەتان ئەۋىن پىشى هاتىنە گۆتن بۇ قوتابيان.

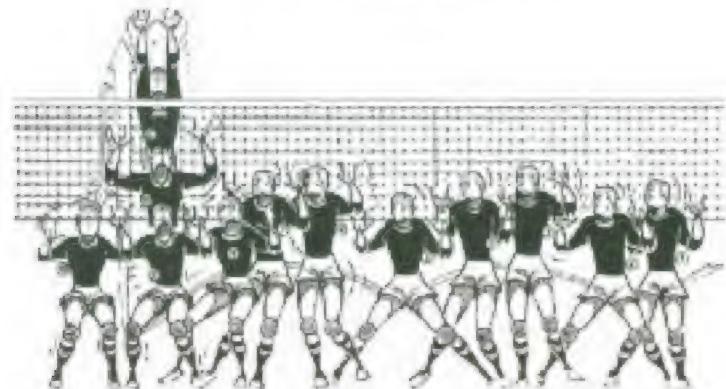
پروگرامی ياریبا ته پا ۋۇل بۇلۇ بۇقوناغا ئاماذهىي

پۇلا دەھى:

- ١- دووبارەكىرنا چەند كارزانىيىت پېشىي.
- ٢- پاسدان بۇ پشتىھە (المناوله الخلفيه).
- ٣- بلند كرن بۇ سەرى (المناوله العالىيە).



٤- بهرگريييا دىيوارى (بلوك) ب ئىك يان دوو يارىزان يان سى يارىزان (دفاع الفردى الجماعى).



- ٥- يارىكىن دگەل شرۇقەكىرنا ياسايىا (قانون) يارىيى ب درېئىزى.
- ٦- بهرگيرى ب كوم. (الدفاع الجماعى) بهرگريييا ئىكسەر ل سەرتورى.
- ٧- هىرشكىن (الهجوم) ب ھەمى جۆران بۇ لايى چەپى وىنى راستى- لىدىانا ب ھىز (الضربة الساحقة).
- ٨- پىته دان ب پىشوازىيى ئىكى (الاستقبال الاول) ژ تەپى و گەهاندىن (التوصيل) بۇ يارىزانى بلندكەر (الرافع) و لقىن بۇ بارەكى دى.

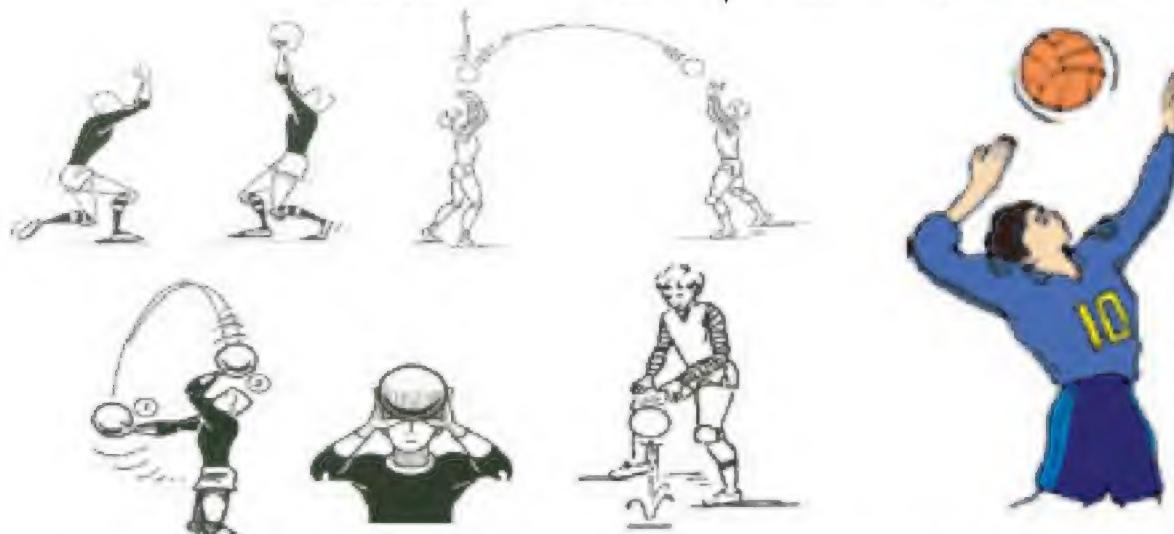
پۇلا يازدى:

- ١- بلندكىرنا نزم (الرفع الواطئ).
- ٢- لقىينا دروست ب مەرمە پېرىكىرنا قالاتىييان (التغطية) ل دەمىر اپلىا هىلا پېشىيىز بەرگەرىكىرنى (بلوك).
- ٣- زۇراندنا تەپى ب فرىن لسەر ئەردى (غتس).
- ٤- بەرگەرىكىرن (بلوك) ب سى يارىزانان (الدفاع الجماعي).
- ٥- پلانا بەرگەرىكىرا هەۋپىشك - بەرگەرىيىما پاشىيى و پېشىيى و رەخا.
- ٦- ھېرشىرن دەملەھىت (الهجوم السريع).



پۇلا دوازدى:

- ١- بلندكىرنا كفانەيى (الرفع المقوس).
- ٢- يارىكىرن - بەرگەرىكىرن (الدفاع) ب ھەمى جۈران - ھېرشىرن (الهجوم) ب ھەمى جۈران.
- ٣- بەرددە وامبۇون ل كريارا كارزانىيىت بىنەرت (المهارات الأساسية) ل يارىكىرنى.



تىيىنى: ل وى دەمىر كۆ ماوه نەبىت بۇ وانا كريارى. دېلىت مامۆستا بابەتىن ئەكادىمىي يېت سادە ئەپسالى
و دىرۋىكا يارىيى (تاریخ اللعبه) شەرقەتكەن بۇ قوتاپىان.

پروگرامی گوره پان و مهیدانی بۇقۇناغىن حەفتى و ھەشتى و نەھى

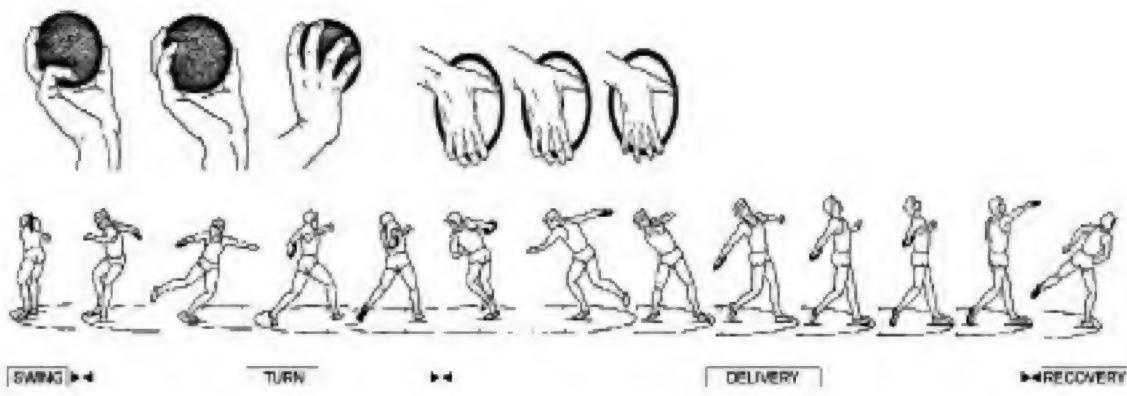
پۇلا حەفتى:

1-غاردان ماويىت كورت

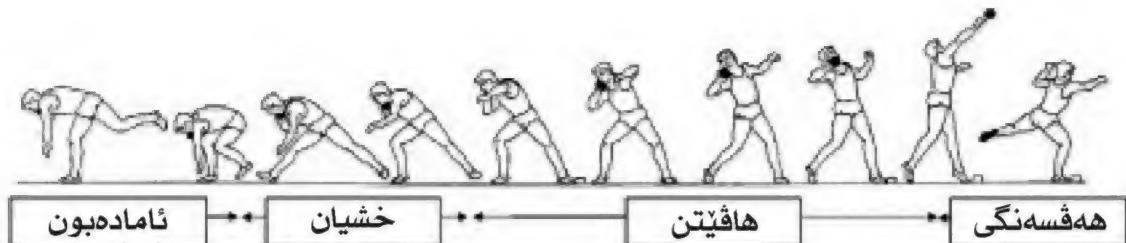
ماويىت نافنجى



پالدانا پارسەنگى (قىنف الثقل) فيئركرنا پالدانا پارسەنگى بچويك و سفك.
فيئركرن و پالدانا پارسەنگى ژراوهستان (الپبات) و راهىينان ل سەر ھايىتنا تلىپى (رمى القرص) (ب كارئينانا بازنا لاستىكى ياسفك). وب كارئينانا چەند راهىينانەكان و راهاتنا بە راهىي بۆ لەقىنى.



هافیت نا تلپی



پالدانا پارسہنگی

٣- خو ھا فیتن:

أ-ئىكگاھى ب رىكا هلاوېستنى وپ كارئىنانا مەھۇدىيى غاردانا تمام.



ب- خو هلا فیتنا بلند - ب ریکا زینی (سر جی).



تیبینی: شروعه کرنا یاسایا و ان یاریبیان ئەویت قوتابیان و هرگرین ب شیوه‌گی گشتی.



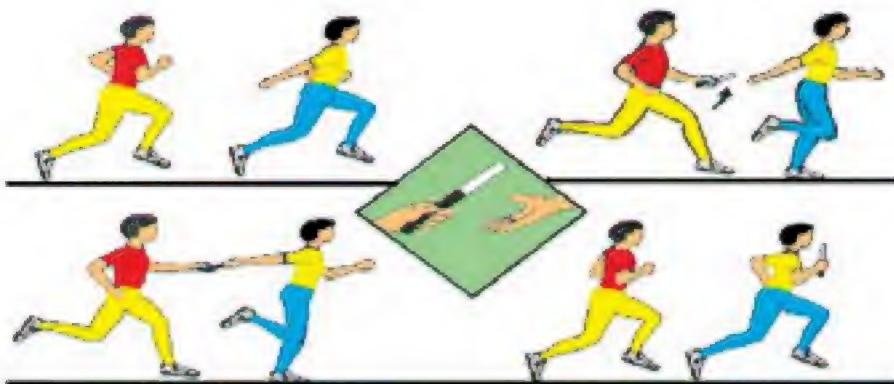
پۇلا ھەشتى:

- ١-غاردان ب ھەمى جۆران گەشەكىندا غاردانى درېز ب رىكا رىقەچۈون وغاردانى زىدەيە.
- ٢-غاردانى بلهز: مەشقىرن ل سەر گەشەكىندا لەزاتىيى ب رىكا غاردانى پوستەي (٤٠٠×٤م).
- ٣-غاردانى ئاستەنگ: ژ ھىلا دەستتېكىن ھەتا ئاستەنگا دووئى و بلندىيى ٥٦ سم.
- ٤-پالدانى پارسەنگى: فيركرنا قوتابيان ل سەر رىكا فەگۇھاستنى (خشاندىنما پىيىن پاشىيى).
- ٥-ھافيتنا تلپى: رىكا لقىنى دىگەل تلپى.
- ٦-ئىكگاۋى: ب كارئىنانا غاردانى تمام و (جه خت) كىن ل سەر رىقەچۈون ل ھەواى.
- ٧-سيڭاۋى: فيركرنا چەند راهىيىنانان ل يارىيىا سىڭاۋى.
- ٨-خۇ ھلاقيتنى بلند: ب كارئىنانا رىكا زىنى (سرج) ب ٩ پىينگاكان.
- ٩-خۇ ھلاقيتنى ب دارى: راهىيىنان ل سەر ھەلگرتىندا دارى و غاردان و سياربۇونى ب شىيۇي لقىنى.

پۇلا نەھى:

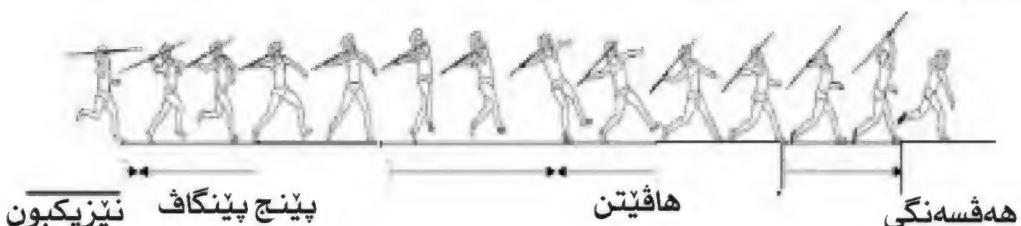
١- غاردان ب ھەمى جۇرانقە:

- أ-غاردان ئاستەنگ ب دەسىپىكى رويىنىشتى بۇ مەودايى (١١٠م) بۇ قوتابىت كور و بلندىيى (٨١) سم و پىنج ئاستەنگ بۇ قوتابىت كچ مەودايى (١٠٠م) وسى ئاستەنگ و بلندىيى ٧٦ سم.
- ب-غاردانى پوستەي (٤٠٠×٤م)



٢- ھافيتىن:

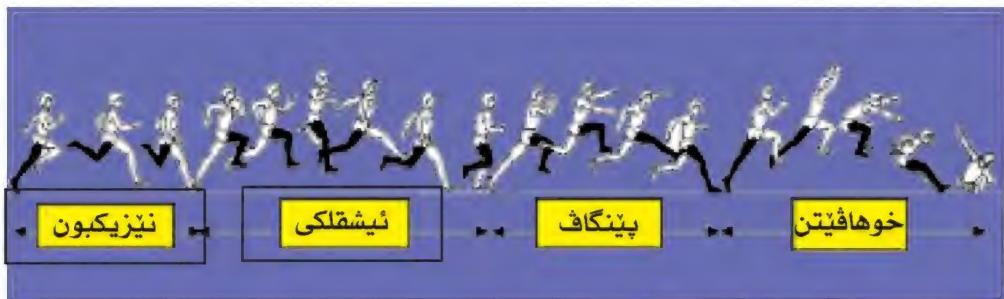
- ١-ھافيتىنارمى: راهىيىنائىت گشتى و ب تايىبەتى شىيۇي ھۆنەرى يىن ھافيتىنارمى.
- ٢-ھافيتىن تلپى: ھافيتىن تلپى ژ لقىنى.



٤- خوھاھيتن:

أ-ئىكگاھى: رىكا رىقەچۈونى لەھواي ئىك پىنگاھ ونىش.

ب-سېڭاھى: بىتى بۇ كوران.



ت-خوھاھيتنى بلند: خوھاھيتن ب شىۋى زىنى (سرجى).

پ-خوھاھيتنى ب دارى: بىتى بۇ كوران.

پروگرامى گورەپان و مەيدانى

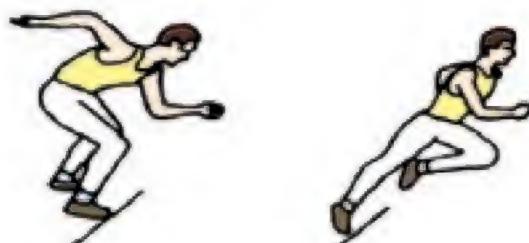
بۇقوناغا ئامادەيى

پولا دەھى:

ا-غاردان ئاستەنگ ٤٠٠ م

أ-غاردان ژ دەسپىكى نزم (رونىشتىنى) بۇ ئاستەنگا ئىكى بۇ چەسپاندىنا (ضبط) پىنگاھان بۇ زانىن بلندىيى ئاستەنگى (٩١ سىم) ٥.

ب-غاردان ژ دەسپىكى بلند (راوهەستىيى) بۇ مەودايى دەستنىشانكرى (١٧) پىنگاھ.



جهى خوبگەرە

غارده

بارىت لهشى ژ دەسپىكى بلند

٢-ھاھيتن رمى:

أ-راھىنانا تايىھەت بۇ ھاھيتنى رمى جاھتكىرن ل سەر پىنگاھىت پالدالانى.

ب-ژراوهەستانى چەسپاندىنا (ضبط) پىنج پىنگاھىت ھاھيتنى.

ت-ژ غاردانى چەسپاندىنا پىنج پىنگاھان.



۳-سیگاھی: پینگاھیت نمره ب نمره بو چەسپاندنا ئىشقلکى (عجلە) ھەر پینگاھەك جودا دھىتە كرن.



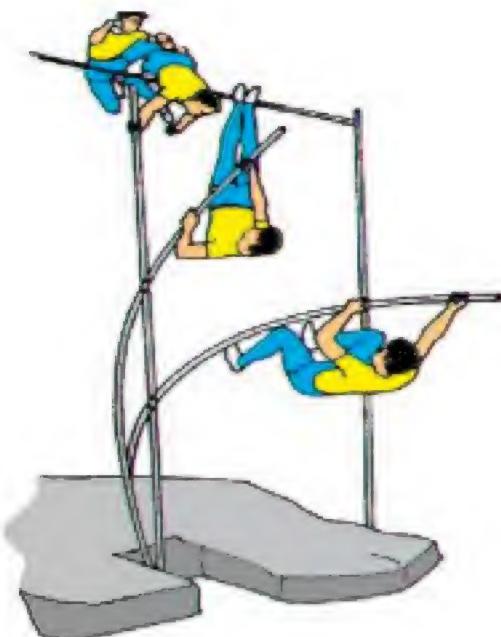
٤-خۆھلەفىنابىند ب رىكا (فسبورى)

ج-دەرباز بۇون ل سەر رايەلىرى (عارضە).

ب-رابۇون

أ-مەودايى غاردانى

٥-خۆھلەفىتناب دارى: بىنى بو كوران و راهىنانى ل سەر ھەلگرتنا دارى خۆھافىتنى وغاردان ب دارى.



پولا يازدي:

۱-غاردان ۴۰۰ م ئاسته نگ.

أ-غاردان دهستېيک راوهستانى ل سەر پىنج ئاسته نگان بۇ چەسپاندنا پىنگاڤان بۇ زانىن بلندىا ئاسته نگى . (سم ۹۱).

ب-غاردان دهستېيک ژ راوهستانى ل سەر پىنج ئاسته نگان بۇ چەسپاندنا پىنگاڤان.

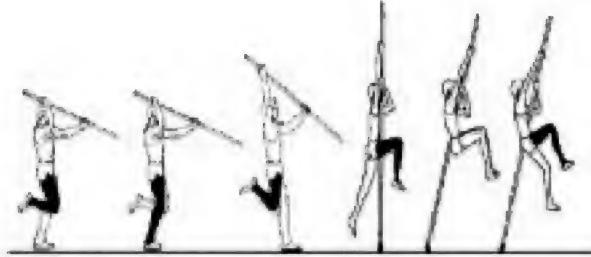
۲-سيڭاڤى: جەختىرن ل سەر پىكىھە گرىدان دنابىھە رائىشقلكى و پىنگاڤان و پىدان راھىنانىت تايىھەت بۇ گەشە كرنا هيىزى.

۳-خۇ ھلاقيتنا بلند:

پىكىھە گرىدان ل نابىھە را مەودايى غاردانى و رابوون و دەربازبوون و چەسپاندنا كۆزىيى نىزىك بۇونى.



٤- خوّ هلاقیتنا ب داری:



مهشقرنا خوّ هلاقیتنا ب داری



ا- هلگرتن و غاردان ب داری.

ب- دانا داری (داری خوّ هلاقیتني دناف سندوقا رابوونیدا).

ت- خوّ هلاویستن ب داری خوّ هلاقیتني چه جه ختکرن ل سهر
هه رد و باسکان بؤ خارئ بن.

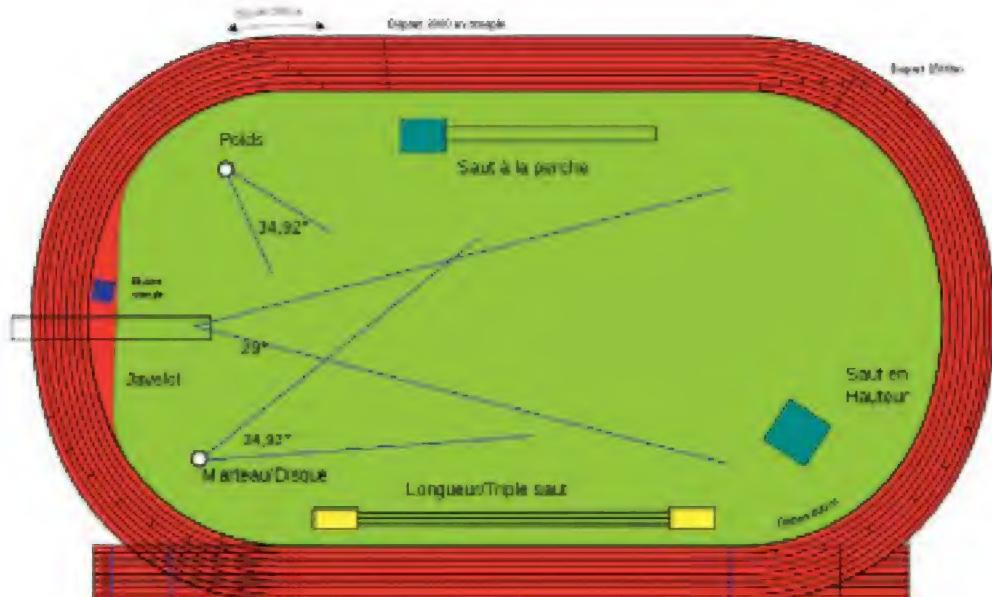
پؤلا دوازدی:

ا- دووباره گرنا وان وانا ئهويت ل پؤلا يازدى و هرگرتين ب لهز.



- ۲- دانا پروگرامی مهشقکرنی ب ساناهی ب شیوی بهريکانا و ياري بو همبلزارتنا قوتابيان.
- ۳- شروقہ کرنا ياسا ياربييان ب سادهي.

تیپینی: شروقہ کرنا نہ کادييمى (نظری) ب سادھي ل ياسا و ديروکا ياربياندا ل دھمه کي کو مامؤستا فان باهتان بو قوتابيان بیڑيت کو ماوی وانا کرياري نهبيت.



شیوی ياریگه‌ها گورهپان و مهیدانی

پروگرامی ياریا ته پا پیئ (فوتبول) بۇ قوناغا حەفتى وەھەشتى وەنەھى



پۆلا حەفتى:

- ا-گریلکرنا تەپى (رېقەچوون ب تەپى)
- أ-گریلکرن ب خىچەكا راست.
- ب-گریلکرن و زېرىن ب تەپى.
- ت-گریلکرن و لادان.
- پ-گریلکرنا و راوهستانىدا تەپى (ب پشكا ژ ناۋدایا پىئى و رویى پىئى) (وجه القدم).



۲-پاسدان:

- ا-پاسدان سەر ئەردى (ب ناۋدایا پىئى).
- ب-پاسدان سەر ئەردى (ب رویى پىئى).
- ت-پاسدان نزم (ب ناۋدایا پىئى).
- پ-پاسدان نزم (ب رویى پىئى).
- ئەو پاسدان ل راوهستانى و پاشى ل لەپىنى بىتە دان.





۳- راوه‌ستاندنا ته‌پی ئان راگرتنا وئ (الاخماد)

- أ- راگرتنا ته‌پی ب بنی پی.
- ب- راگرتنا ته‌پی ب تبلیت پی.
- ت- راگرتنا ته‌پی ب رانی.
- راگرتنا ته‌پی ژ راوه‌ستیانی زیده‌یه پاشی ژ لفینی.



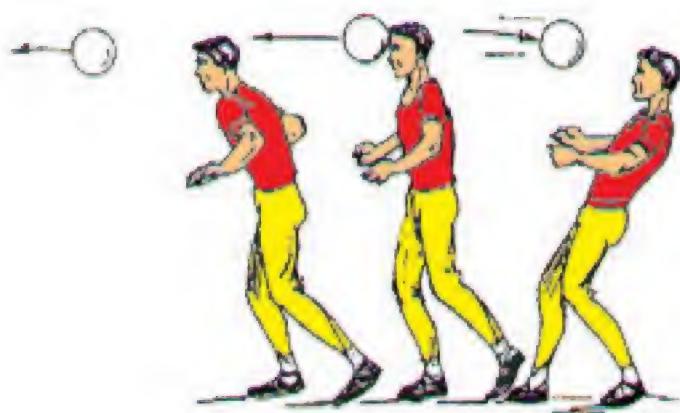
راگرتنا ته‌پی ب رانی



راگرتنا ته‌پی ب ژنافدايا پی

۴- لیدانا ته‌پی ب سه‌ری:

- أ- لیدان ب پشکا پیشله یا سه‌ری (لیدان ب نافچاوان ل راوه‌ستیانی پاشی ل لفینی).
- ب- لیدان ژ روینشتنا دریز و روینشن ل سه‌ر چار گه‌هان.
- ت- لیدان ب سه‌ری ژ خو هافیتنی (ژ راوه‌ستیان پاشی ژ لفینی).
- ـ ۵- یاریکرن دگه‌ل کورته شروهه کا ساده ژ یاسایی.



پولا ههشتی:

- أ- گریلکرنا ته‌پی.
- أ- گریلکرنا خارو ۋىچ (ملويه).
- ب- گریلکرنا پىنگاڭ هافىتن بۇ رەخان.
- ت- گریلکرنا ب زىدەکرنا له‌زاتىي.
- پ- گریلکرنا ب خاپاندن.
- ج- گریلکرنا و راگرتنا ته‌پی.
- ح- گریلکرنا و زۇراندنا ته‌پی.

۲-پاسدان:

ا-پاسدان ب رویی پیّ.

ب-پاسدان ب پشکا ڙدھرڻهی پیّ.

ت-پاسدان ب پشکا ڙنافدا یا پیّ.

۳-لیدانا تهپیّ ب سه ری:

ا-لیدان ڙپراوهستایی.

ب-لیدان ڙ روینشتني.

ت-لیدان ب دریڙ بونون ل سه ر پشتی.

پ-لیدان ڙ خو ھافيٽني.

ج-لیدان ڙ روینشتني فرين بؤ پيشقه.

۴-رآگرتنا تهپیّ (الاخماد)

ا-رآگرتنا تهپیّ ب پیّ.

ب-رآگرتنا تهپیّ ب راني.

ت-رآگرتنا تهپیّ ب سينگي (ل لفیني تيٽه دان)

۵-گولکرن (لیدان بؤ گولئ) ب هه مي جوريت ويٺه.

۶-ياريكرن و شروڻه کرنا ياسايي و (٢٠ خوله ک ياري).



لیدان ب رویی ڙدھرڻهی پیّ

پولا نه هي:

۱-گريٽلکرنا تهپیّ.

ا-گريٽلکرنا و پاسданا خشاندي (ل سه ر ئه ردی)

ب-گريٽلکرنا و پاسدانان نزم.

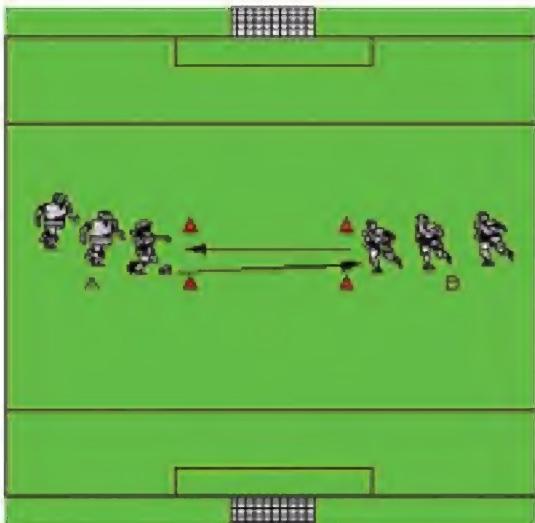
ت-گريٽلکرنا و رآگرتنا تهپیّ (اخماد الکره).

پ-گريٽلکرنا ل نافبه را (کهسي دروستکري) (شوابل).

ج-گريٽلکرنا ولیدانا گولئ.

ح-گريٽلکرنا و پاسا دریڙ و بلند و نزم.





۲-پاسدان:

أ-پاسا سه رئه ردی ل نافبهر دوو ياري زانان.

ب-پاسا سه رئه ردی ل نافبهر اسى ياري زانان.

ت-پاس ولیدانا گولى (ئېكىسر).

ج-پاس و گوهورپينا ئاراسته كرنا پاسي.

ح-پاسا درېز و بلند ژ كۈزى (الزاویه)

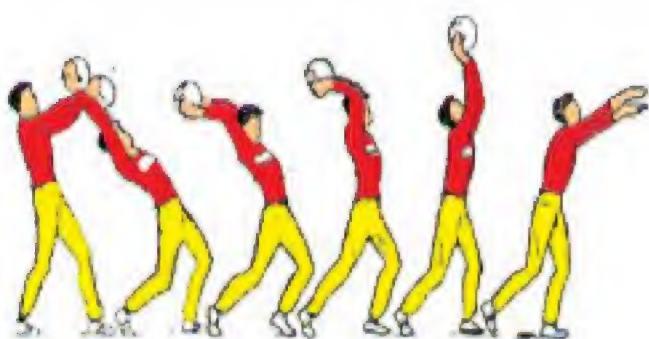
۳-لىدانا تەپى ب سەرى.

أ-لىدانا تەپى ب سەرى بۇ گولى.

ب-لىدانا تەپى ب سەرى و پاسدان بۇ ياري زانه كىدى.

ت-برپينا تەپى ب سەرى ل نافبهر دوو ياري زانىتدى.

پ-لىدان ب سەرى ل دەمىھا فىتنا لاي (رمىھ جانبيھ)

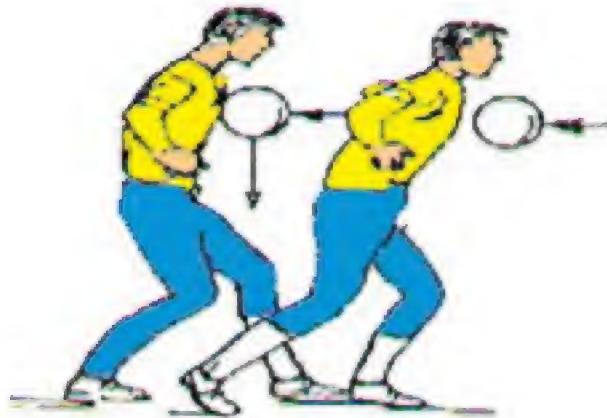


پروگرامی یاریبا ته پا پی ی بۇقوناغا ئاماھىيى

پۇلا دەھى:

۱-گريلكىرن (الدحرجه)

- أ-گريلكىرن ته پى ب پشقا ژناۋادىيا پىيى و پاسدان بۇ ھەقالى خۆ ب پەھنىيا پىيى.
- ب-گريلكىرن ته پى ھىدى و پاش گريلكىرناب لەز ژەدرەفەي پىيى.
- ت-کونترولكرنا ته پى ب ئىيانا خارى بۇ ئەردى گريلكىرناب ھەردوو پىيىان.



۲-پاسدان:

- أ-پاسدان ب روبي پىيى بۇ ھەقالى خۆ (ھەقالى وى دى ته پى راوهستىينىت ب روبي پىيى و دى پاسى دەته ھەقالى خۆ ب روبي پىيى).
- ب-سى يارىزانان دوو تەپە يېت دگەل و دى پاسان دەنە ئىك و دوو بەرددوام.
- ت-لىدانا ته پا گريلكىرى ب شىۋى ئەسانا بلند.
- پ-گريلكىرن و پاسدان ته پى ب ژەدرەفەي پىيى.

۳-لىدانا ته پى ب سەر:

- أ-دروستكىرنا بازنهكى ولېدانا ته پى بۇ ئىك ژ ھەقالىت خۆ بى كوتەپە ب ئەردى بىكەۋىت و دېقىت چاقىت وان دەۋەكىرىبىن.
- ب-راوهستان ب شىۋى دوو رىزى ئىك ل دويىف ئىكى (بەرامبەر ئىك و دوو). يارىزانى ئىكى ژ رىزا دى ھافىيتنالا (رمىيە جانبىيە) ھافىيت بۇ يارىزانى ئىكى ل رىزا دووئى ب ۋى شىۋەھى ل بلندترین خال دى ته پى ب سەرلىيەت ل خۆ ھافىيتنىدە.
- ت-لىدانا وى تەپى ئەواز ھافىيتنالا دەھىت ب سەرلىيەت بەلەز بۇ گۆل.

٤- راگرتنا ته پی:

أ- راگرتنا ب همه می جورانقه (پیی - ب رانی - ب سینگی) باشی گریلکرنا ته پی.

ب- راگرتنا ته پی ب همه می جورانقه پاشی لیدان بؤ گولی ب لهز.

٥- بربینا ته پی:

أ- لادانا هه فرکی (مزاهمة الخصم) بؤ بربینا ته پی ل دهمی گریلکرنا ته پی ژلایی هه فرکیقه.

ب- بربینا ته پی ب خو خشاندنی (الشطح).

ت- پالدانا هه فرکی ب ملي بؤ دویر ئیخستنا وی ژ ته پی و بربینا ته پی ژ هه فرکی.

٦- پلان:

أ- پلانا (بدھقی و وھرگره) (٢-١)

ب- پلانا ۋان باران:

١- كورته (كۈزى)

٢- ھافیتنا رەخان (لا)

٣- دروستکرنا دیوارى (بو يارىزانىت بەرگر)

٤- يارىكىن دېزى دیوارى (بؤ يارىزانىن ھېرىشىبەر)



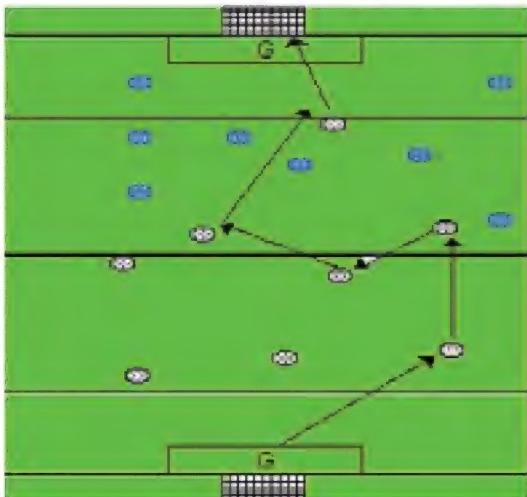
ياسايىت يارىيى:

أ- شرۇفە كرنا ياسايىن ب شىۋى ئەكاديمى بؤ قوتابيان.

ب- كريارا ھندەك ژ بارىت ياسايىن ب تايىبەتى بەندىت (١٢-١)

ت- يارىكىن دوو گولى ب شىوهكى ئازاد.

پ- يارىكىن دوو گولى ب مەرجەكى (وھكى كوب بتىنى پىيىن چەپى ل ته پى بدهن)



يارىكىن ب دوو تىمان

پۇلا يازدى:

گرىلكرنا تەپى:

أ-گرىلكرنا پىچا وپىچ ل ناقبەرا (شاخص) پاشى لىدانا تەپى بۇ گۈلى بۇ ناقدایا پىي (لىدان بۇ ناف گۈلا بچىك).

ب-گرىلكرن پاشى پاسدانا بلند بۇ ھەفالەكى يان بۇ خالەكى.

ت-گرىلكرن پاشى گوهۇپينا رىكى ب لەز (جارەكى بۇ ژەھرەقەي پىي وجارادى بۇ گرىلكرنا ناقدایا پىي)

پ-گرىلكرنا تەپى ب چار دەورى گورەپانا پىي وب شىۋىي بەريكانا پوستەمى دنابەرە چەند تىمەكاندا.

٢-پاسدان:

أ-پاسدانا كورت ل سەر ئەردى.

ب-پاسدانا بلند.

ت-پاسدانا كفانەيى.

ج-يارىكىن ل لاکىشەكى ب دوو يارىزان دېزى دوو يارىزانان گەل يارىزانەكى دى كۆ دى دەگەل وئى كومى بىت ئەواتەپە دەگەل.

ح-پىنج يارىزان دېزى پىنج يارىزانىت دى ل ناف گورەپانەكا بازنهيى. يارىكىن ب سەرو لەشى و ھەردە دو پىييان بىي كوتەپە ب كەفيتە سەر ئەردى و ھەرتىمەكى مافى ھەي چەند جارا بقىت ل پەپى بىدەت. ھەروھسا يارىزانەك دشىت دوو جaran يان زىدەتر ل سەر ئىك يارىيى ب تەپى بىكەت. (يارىزانى مافى ھەي باسکىت خۇ ب كاربىنىت) تەپە بۇ لايى يارىگەها ھەۋىرەك بچىت. ھەرتىمەكى تەپە ل لايى وئى نەمینىت دى خالەكى ژ دەستدەت.

پلان:

ا- دئٹه رکی یاریزانان هیته شرۆفه کرن ل دویش پلانا دارشتى ب شیوه کی گونجا دگەل شیانیت یاریزانیت ئاماده‌یی. هەکە شیانیت قوتابیان دبلند بن پلانه کا پیشکەفتى بۆ بیتە دانان وەکو $(1 - 4 + 2 + 4)$ ئان $(3 + 2 + 4 + 1)$ ئان يېت دى.



پلانا ۴-۳-۲



پلانا ۴-۲-۴

ب- پلانا گۆلچى ل یاریت چەسپاى وەکى لیدانا ئازاديا یا ئىكىسىر و نەئىكىسىر كو نىزىك بىت ژ گۆلى.

ت- تۈرىكىرنا ۋالاتىيىا.

4- چالاکىيەت گۆلچى:

أ- گرتنا تەپى.

ب- بەرهنگارىرنا تەپى.

ت- پالدانان تەپى.

پ- گرىلىكىرنا تەپى.

ج- كەتن ل سەر ئەردى.

5- ياسا و ياريىرن:

أ- شرۆفه کرنا ياسايى.

ب- ياريىرن ل دوو گۇلا ب تەپا پىي.



پوّلا دوازدی:

ا-لیدان بؤ گؤلّى:

أ-راهینانىت كونترولكرنى ل سەر تەپى. (بۇ چەند جاران) پاشى لىدان بؤ گؤلّى.

ب-ئىنان وبرن(مراوغە) پاشى لىدان بؤ گؤلّى.

ت-ودرگرتنا تەپى ژ كورنهى پاشى لىدان بؤ گؤلّى.

پ-پلانا (بدەقىٽ و ودرگرە) ولىدان بؤ گؤلّى.

ـ-راهینانىت ياريكرنى:

أ-يارىكىن ب تەپا پىيى دوو گۆلان ل يارىگەھەكا بچويك دگەل ھەلگرتنا ھەۋالى خۇ (يارىزان دى ھېنە گوهورىن پشتى ھەر خولەكەكى).

ب-بەريكانا پوستەى ل ناقبەرا چار تىمان گريلكىرنا تەپى ل ناقبەرا (شاخسا) ل دويىف وان مەرجىت مامۆستا ددانىت. پاشى زقىرىن ل دوور (شاخسا) وپاشى يارىزان دى تەپى ھافىت بۇ ھەۋالى خۇ وھەر تىمەك ئىكەم چار تەپى راگرىت (اخماد) دى خالەكى ودرگرىت.

ت-يارىكىن ب تەپى ل يارىگەھەا بچويك ب مەرجەكى لقىن دەقەگوھاسىستان بن ب شىۋى خۇ ھافىتن ل ئىك پى ئان ھەردۇو پىييان.

پ-بەريكانە ل ناقبەرا چار تىمان وھەر تىمەك ب شىۋى بازنهىي دى راوهستىت يارىزان دى تەپى دەنەف ئىك دوو ب مەرجەكى كوتەپە نەكەۋىتە ئەردى. ئەو تىما كو پتر تەپە ل دەف بىمەنەت دى سەركەفتى بىت. دشىن ئەو تىما پتر تەپا لىدەت ياسەركەفتى بىت.

ج-پۆل دى ھېتە دابەشكىن بۇ چەند گروپەكان تەپە دى ھېتە دانان ل دوييراتيا (٥٠) مژ يارىزانى ئىكى ژھەر گروپەكى. دەمى فىتك بىتە لىدان يارىزانى ئىكى دى دەركەۋىت بۇ تەپى ئەو يارىزانى يەكەمچار تەپى لى بەدن دى خالەكى ودرگرىت.

ح-پۆل دى ھېنە دابەشكىن بۇ چەند گروپەكان گروپ ئىك ل دويىف ئىك دى راوهستىن. ل دوييراتيا (٣٠) مژ يارىزانى ئىكى ژھەر گروپەكى تەپە دى ھېتە دانان. دەمى فىتك هاتە لىدان يارىزانى ئىكى ژھەر گروپەكى دى دەركەۋىت بۇ لايى تەپى و دى تەپى گريلكەت بۇ لايى يارىزانى دووئ ژ گرۇپا خۇ و دى تەپى راوهستىنەت ل پىش يارىزانى دووئ ژ گروپا خۇ ئەو يارىزانى يەكمجارتەپى راگرىت (يەممەلەك) دى خالەكى ودرگرىت.

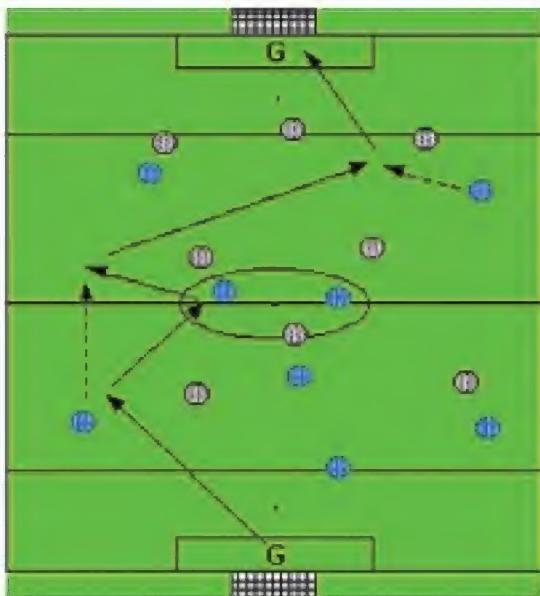
خ-ھەر تىمەك ژ (٨-٥) يارىزانان پىك بىت وياريپا تەپا پىيى بىن ل يارىگەھەا بچويك ب مەرجەكى دەقىت ل سەر چار گەھان بچن و روپى وان بۇ سەرى بىت و (ب مەرجەكى بىت وان بۇ پىشىقە بىن و دەستىت وان بۇ پاشقە بىن).

۳-پاسا و پاریکرن:

۱- شروع کرنا پاساپا پاریکرنی۔

ب-پاریکرن ب ته پا پی ل دوو گو لان.

تىپىنى: دېقىت چەند بابەتىن ئەكادىمىي ژياسايى بىنە زىدەگەن ودىرۇڭا يارىكىرنى بىتە دان بۇ قوتابىيان ل دەمى كوبار نەپىي گۈنچاپىت بۇ وانىت كىرىارى.



یاریکن ل ناقھه را دوو تیمان

چهوانیا دانا نمیت وانا یه روهردا وهرزشی

ماموستايی بسپوری پهروهدا و هرزشی بي به رپرسیاره ل چهوانیا دانانا نمریت وانا پهروهدا و هرزشی کو دفیت بشیوازه کی زانستی و هویر نمره بینه دانانا. داكو قوتابی بدرستی بگه هنه مافی خو. باشترين شیواز ل دویث سیسته م، نوی ب، خاندند، بفر، شیوه دی نمره تینه داهه شکن.

مکالمہ

(۱۵) نمره بیهده لسه نگاندی، ئەو ژى يقى شىوهى تىنە داھەشكىن.

(۵) نمره حل و بله، گ.

(۵) نمره بُو چالاکیت گشتی کو پیکھاتینه ڙ پشکداريا تیمیت و هرزشی و تیمیت دیده فانی و دروستکرنا به لاؤکیت و هرزشی ئان بُو قوتابیت و هرزشخان ییت سه رکھفتی دوانیت دیدائے (۱۵) نمره بُو (۴۵) روزیت ئیک، ڙ دهاما هه، که سه کنه.

۲۵۹۹۵:

(۲۰) نمره ۵ به ئەزمۇونا تىۋو، ي (نېرىز) ڈوان يابىھتىت كۆپ تىۋو، ي دابىنە قۇتايان

سییه م:

(١٥) نمریت دی هەر ب وى شیوئی ئیکنی ھینه دابەشکرن بەلی بۆ (٤٥ روزین دووئ) ل دەواما کورسى دووئ.

چارەم:

٥٠ نمرە بۆ ئەزمۇونا (کرياري) (عملى) كو حەفتىيەكى بەرى ئەزمۇونىت نقىسىنى (تحرييرى) ئانكو حەفتىيەكى بەرى ئەزمۇونىت دوماهيا وەرزان دى ھینه بجهئىنان ب وان كارزانى و چالاكىيەت كو ب كرياري دايىنه قوتابيان.

ھەكە قوتابىيەك ژفان ئەزمۇونا پاشى كەفت ئان مولەت ھەبۇو. چىدېتىت ل رۆزىن ئەزمۇونا ل دويىف خشتهى دوان رۆزاندا ئەزمۇون پىّ بىيىنە كرن. دا بىّ بار نەبىت ژنمران.

ئەو تۆمارىيەت پىدىقى كۈمامۇستايى پەروەردا وەرزشى بەرھەقىكەت

1- تۆمارا كەل و پەلىت وەرزشى و دىدەقانى ل دويىف رىئنماييان:

- تۆمارا كەل و پەلىن نەگوھور -أ

- تۆمارا كەل و پەلىن كوب لەز ژكار دكەفن -ب

2- تۆمارا تىمېت دىدەقانى و گەشت و گوزارى و خىقەتگەھىن دىدەقانى.

3- تۆمارا چالاكييەت وەرزشى يېت ناف قوتابخانى (بەريكانا پۇلان - فىيستەقلا قوتابخانى)

4- تۆمارا چالاكييەت وەرزشى يېت ژدەرۋە (بەريكانىيەت وەرزشى دگەل قوتابخانىيەت دى و گەشت و گوزارى).

5- تۆمارا دىيىچۇونا رۇزانە بۇ قوتابيان.

6- تىينوسا پلانى (دفتر الخطة)

ھەروەسا مامۇستايى پەروەردا وەرزشى ئەقىت خارى رىئك بىخىت.

1- پلانا سالانە ل دەسپىيکا سالا خاندۇنى.

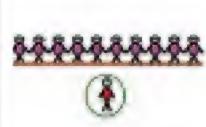
2- خىشتى بەريكانان بۇ پۇلا (سباقات الصنوف) ل تابلوىي ئاگاداركرنا بىتە هلاوىستان.

4- نېمىسىن و بەرھەقىرنى راپورتە كا سالانە ل دوماهيا سالى كۆ بىتە بلندىرن بۇ رىقەبەرييا چالاكييەت وەرزشى ودانەيەك بۇ رىقەبەرييا قوتابخانى ودانەيەك بۇ سەرپەرشتىيا بىسپۇرى كۆ سەرپەرشتىيا قوتابخانى دكەت ودانەيەك ل لايى مامۇستاي دى مىنيت. دەقى راپورتىدا لايەنىن باش و خراب و ئارىشە و پىشىيار دى تىيدا ئىينە رۇونكىرن.

پلان روزانه

بهره‌هه قکرنا وانا پهروهدا وهرزش

میزروو:	ئارمانجیت تایبەتییت وانى: پیشوازى ل تەپا قۇلى بولى	پۆل:
ژمارا وانى:	ئارمانجیت گیانى: ھەستکرنا قوتابیان ب سەركەفتىن.	ھەزماقا قوتابیان:
(الفصل):	ئارمانجیت کارزانى پېدىقىنه قوتابى بىزانتىت چەوا پیشەوازىيا تەپى بکەت.	دەم:

لەسەنگاندن	ھوبىن ب كارئىنای بۇ بجهىننانا ئارمانجا وانى	ناقەرۇكا فيئركرنى و شارەزايى	لە	قۇلۇقى
بجهىننان ژلايى قوتابيانقە		راوهستان- رىقەچۈون - غارданا ھىدى ل دورماندورى يارىگەھى دىگەل بجهىننانا چەند راهىنامەكابۇ پى وباسك و ناقەنگى ھەر دىگەل غاردانى پاشى رىقەچۈن و دوماھىي راوهستان	خۇگەرمىرن 5 خۆلەك	لە
بجهىننان پاستقەكىرنا خەلتىيان		راوهستان- چەماندىناباسكان- بلندكرنا وان بۇ سەرى- چەماندىناباسكان - درىزكرنا وان بۇ پېشە - چەماندىناباسكان ئىنناناخارا باس كان (ب 6 ھەزماران) راوهستان (ب ھەزماران) راوهستان ب ھەزماران. زەقانىنافەتمەنگى بۇ ھەردوولا (ب 4 ھەزماران). بىۋاھەملەھىست (حرىكە مفاجىھە) بەرۋەزىنىشانى- مامۆستادىنىشانى دەت بۇ لايەمى كوقوتابى بەرۋەزىنىشانى بىكەنەغار	راھىيەنلىكت لەشى 8-7 خۆلەك	لە
ھاندىن قوتابيان بۇ بجهىنناندا دروست		راوهستاندا قوتابىيابشىوهكى ھەمى مامۆستاي بىبىن وپاشى شرۇقەكىرنا كارزانىي (پېشوازىلىت پاقولى بۇلى) پاشى بجهىننانا ژلايى مامۆستايىقە پاشى قوتابيان- 1- دەستىت وان دنناقىيىكدا بن. 2- تەپەب باس كان بىتە لىدان ب پەتىريا پېشقا باس كان. 3- چەماندىناجۇكان. 4- پى ھەكىرىن.	چالاکىيەت فيئركرنى 8-7 خۆلەك	لەسا سەرەت
پاستقەكىرنا خەلتىيان و ھاندىن بۇ بەرىيكانان		دايدىشىكىن قوتابيان بۇ 4 تىمەت وەكھەف ب شىوهكى كۆھەر تىمەك جۈرەكى كارزانىيا بجهىنلىت و ماوه ماوه جەھى وان بىتە گوھۇرىن داكو ھەر چار تىم ھەمى كارزانىيا بجهىن.	چالاکىيەت پراكتىكى 15 خۆلەك	لەسا سەرەت
چەختىرن ل سەر پىنگىرىي ب روھىشتى بلند		پېدانى يارىيەكابچويك كۆ خزمەتا كارزانىيەت پېشىي بکەت. راوهستان ورىقەچۈون پاشى راوهستان ماوه بۇ وەرگەرتنا نەھەسەكاكويىر پىشى خافىكىنار زەقەلەكان بجهىننانا چەند جارەكان هەتا قوتابى بىزقەرنە بارى ئاسايى ل دوماھىي گوتىدا دروشمى وەرزشى (وەرزش روھىشت) وزۇرىن بوج ناف بۇلى دىگەل مامۆستاي	خافىكىن 5 خۆلەك	لەسا سەرەت

پلانا سالانه

پيـديـفيـيهـ ماـموـسـتـايـيـ پـهـروـهـرـداـ وـهـرـزـشـيـ دـهـسـپـيـيـكـاـ سـالـاـ خـانـدـنـيـ پـلـانـهـ كـاـ سـالـانـهـ بـوـ قـوـتـابـخـانـاـ خـوـ دـانـيـتـ دـاـپـهـيـرـهـ وـبـكـهـتـ وـكـارـيـتـ وـىـ لـ دـوـيـفـ وـىـ پـرـوـگـرـامـيـ بـيـتـ كـوـ بـرـگـيـنـ وـئـ زـقـانـ پـيـكـ تـيـتـ:

پلانا سالانه يا پهروردا و هرزشی

بـوـ سـالـاـ خـانـدـنـيـ ٢٠ - ٢٠

ناـفـيـ مـامـوـسـتـايـ:

ناـفـيـ قـوـتـابـخـانـيـ:

يـهـكـهـمـ:ـ يـارـيـگـهـهـ

۱-پـاـرـاسـتـنـاـ يـارـيـگـهـهـاـ باـسـكـتـ بـوـلـيـ وـقـوـلـيـ بـوـلـيـ دـوـوـبـارـهـ كـيـشـانـاـ خـيـچـاـ وـرـهـنـگـرـنـاـ وـئـ.

۲-دـرـوـسـتـكـرـنـاـ چـالـهـكـيـ بـوـ يـارـيـبـياـ ئـيـكـگـافـيـ

.....-۳

دوـوـوهـ:ـ كـهـلـ وـپـهـلـيـنـ وـهـرـزـشـيـ

قوـتـابـخـانـاـمـهـ پـيـدـقـيـ بـقـانـ كـهـلـ وـپـهـلـ وـئـامـيـرـيـتـ وـهـرـزـشـيـ هـيـهـ.

ژ	بابهـتـ	هـثـمـارـ	تـيـبـيـنـيـ
-۱	تهـپـاـقـوـلـيـ بـوـلـيـ	۲ تـهـپـهـ	بـوـ بـرـيـقـهـ بـرـنـاـ وـانـيـ
-۲	فـانـيـلـهـ نـيـقـهـچـكـ	۱ دـهـرـزـنـ	بـوـ پـشـکـدارـيـاـ لـ بـهـرـيـكـانـاـ نـاـفـبـهـ رـاـ قـوـتـابـخـانـاـ
-۳	شـورـتـ	۱ دـهـرـزـنـ	بـوـ پـشـکـدارـيـاـ لـ بـهـرـيـكـانـاـ نـاـفـبـهـ رـاـ قـوـتـابـخـانـاـ
-۴	پـارـسـهـنـگـ	۱ لـبـ	بـوـ مـهـشـقـ پـيـكـرـنـيـ

سيـيهـمـ:ـ چـالـاـكـيـتـ وـهـرـزـشـيـ لـ نـاـفـ قـوـتـابـخـانـيـ:

کـوـ پـيـكـهـاتـيـهـ:

۱-بـجـهـئـيـنـاـنـاـ وـاـنـاـ لـ قـوـتـابـخـانـيـ لـ دـوـيـفـ پـلـانـهـ كـاـ دـارـيـشـتـيـ بشـيـوهـكـيـ زـانـسـتـيـانـهـ.

۲-بـجـهـئـيـنـاـنـاـ تـيـمـيـتـ وـهـرـزـشـيـ يـيـتـ بـوـلـانـ بـوـ بـجـهـئـيـنـاـنـاـ چـالـاـكـيـتـ دـهـرـقـهـيـ پـوـلـيـ.

۳-بـجـهـئـيـنـاـنـاـ رـئـ وـرـهـسـمـيـنـ بـلـنـدـكـرـنـاـ ئـالـاـيـيـ كـورـدـسـتـانـ.

چارهم: چالاکیت و هرزشیت در قهی پولی:

- ۱- بجهئینانا یاریه کا دوستانه دگه ل قوتا بخانه کا دی و تیمیت و هرزشی.
- ۲- پشکداری ل به ریکانیت فرمی ل نافبه را قوتا بخانان ژلایی ریقه به ریبا چالاکیت و هرزشی و دیده قانی دهی، ه بریقه برن.
- ۳- پشکداری ل هه می بیرهوری و ئاهنگیت نیشتمانی و نهته و دی.
- ۴- پشکداری ل هه می خولان ئه ویت ژلایی ریقه به ریبا چالاکیت و هرزشی دیده قانیقه دهینه بریقه برن.

پینجهم: قیسته قلا قوتا بخانی:

ل دوماهیا هه می چالاکیت و هرزشی ل ناف قوتا بخانی پید فییه مامؤستایی په رو هدا و هرزشی قیسته قاله کا و هرزشی یا مه زن ئه نجامد دت. ئه ف قیسته قاله ل روزه کانیشتمانی ئان نهته و دی بجهتیت و قی به رنامه ب خو قه بگریت.

- ۱- بجهئینانا یاریت دوماهیی ل نافبه را پولان.
- ۲- بجهئینانا یاریه کا هه قالینی ل نافبه را دهسته کا مامؤستایان و قوتا بیان ل ئیک ژیار بیان.
- ۳- هندک یاریت دلخوشکه ر (الفعالیات الترفیهیه).
- ۴- باشتربیت هه که سه میانیت قوتا بیان بینه گازیکرن وب سه ر په رشتیا ئیک ژوان بیت.

تیبینی:

- ۱- ئه ف پلانه (۴) دانا ندی هیته نقیسین ده سپیکا سالا خاندی و بقی شیوه دیتیه دابه شکرن:-
 - دانه یه ک بوسه ر په رشتیا بسپوری.
 - دانه یه ک برقیقه به ریبا چالاکیت و هرزشی و دیده قانی.
 - دانه یه ک برقیقه به ریبا قوتا بخانی.
 - دانه یه ک برق مامؤستای ب خو.

- ۲- ل دوماهیا سالا خاندی پید فییه مامؤستا را پورته کی بنقیسیت کو تیدا ب دریزی دیار بکهت کا ژفی پلانی چ نه هاتیه بجهئینان و ئه گه ران دیار بکهت.
هر ب وی شیوه ب (۴) دانا بیت و بیته به لاقه کرن برق لایه نیت په یوهندیدار و هکول به راهیی مه دیار کری. دا کو برق سالا داهاتی ئه ویت ماين ل دویف چوون برق بیته کر نبرق بجهئینان.

بەرنامە و چالاکیت پەروەردە وەرزش

بەرنامە بەنەرەتى (الاساس) دابەشکەن بۆ سى جۇران ئەۋۇزى ئەفە:

١-بەرنامە بەنەرەتى (الاساس) بەرنامە قوتاپخانان:

ئەف بەرنامە پېڭھاتىيە ژپەوگرامى بېرىارداي يى خاندىنى ل قوتاپخانان كۆ دواناندا ئەف جۇرە چالاکىيە دى ئىنە خاندىن كۆ وانى دىيارگرین لدوييف خشتى حەفتىيانە يى قوتاپخانى و پېندقىيە كۆ هەمى قوتاپى خويىندكار پېشكدارىي تىدا بىكەن. بىتى ئەو نەبن ئەۋىت ۋاپۇرتا پېشىكى هەين ژېھر ھەر ئەگەرەكى كۆ پېندقىيە بىتىنە بەخشىن. ئانکو پەتريپيا ئان سەرجەمى قوتاپبىان و خويىندكاران پېشكدارى ئان چالاکيان دىن كۆرۈپەن ئەن ژ (٩٥٪) زېدەترە.

مەرمەن ژقى بەرنامە ئى گەھاندىن خزمەتىيە بۆ قوتاپبىان كۆ ئاستى وان يى ناقنچىيە ل روپىن چالاکىت بىزافى. لەوما ئەف جۇرە چالاکىيە دى بشىوهكى بن كۆ ئەف جۇرە قوتاپبىه بشىئەن فيرېن ب ساناهى وبى ئارىشە.

٢-بەرنامە ھەلبىزارتىيانە و دلخۆشكەر (البرنامج الاختيارى و الترويحى)

ئەف بەرنامە دى ژدەرفەي وانىت خشتى حەفتىيانە بىت وەھەمى كىتان دى ۋەگەرىت بەلى بشىۋى ھەلبىزارتىيانە. ئانکو زۆريپيا قوتاپبىان نەچار ناكەت كۆ پېشكدارىي تىدا بىكەن.

بەلى دەرفەتىت دەدت كۆ هەمى قوتاپى پېشكدارىي ل ئان چالاکىييان بىكەن. كۆ دگونجىت دگەل شىان وەھەزىت وان.

زېدەيە ل دويىق ئان چالاکىييان بەرىكانىت نافبەراپۇلان تىنە بجهەينان ئان ھەر بۆ دەم بورىنى خوشىي چالاکى تىنە كەن نە كۆ بۆ بەرىكانان. بۆ بجهەينان چالاکىت ھەلبىزارتىيانە و بدەستقە ئىنانا ساخلىتىن ساخلىمەن وەشى. كۆ لەنان جۇرە چالاکىيە بەدەستقە دەھىن.

ل قوتاپخانىن سەركەفتى بەرنامە تايىبەت بۆ ئان چالاکىييان تىنە رېكخىستان بشىوهكى كۆ رىپەن ئىزىكى (٩٠٪) قوتاپى پېشكدارىي تىدا بىكەن وەھەكە دشىاندابىت ئەف رىپەن زېدەتر لى بىت ئەفە نېشانە كا بھىزە بۆ كارتىكىرنا ئان چالاکىيە ئەف جۇرە چالاکىيە ب تمامكەرەن چالاکىت بەنەرەت ئان چالاکىت وانىت قوتاپخانى تىنە دانان. ئانکو ب زەقىيەكى تىنە ھەزماრتن بۆ بجهەينان ئەو چالاکى و كارزانىت لقىنى ئەۋىت ل وانىت وەرزش قوتاپى فيرېبووينى ھەتا ب كريارى بشىوهكى زېھەن ئەنjamبەدت.

٣-بەرنامە چالاکىت دەرفەي پۇلى:

ئەف بەرنامە يى تايىبەته ب بىزارتىيان بىت و بۆ ھەمى قوتاپبىان بىت پېشكدارىي بىكەن. ئەف بەرنامە يى تايىبەته ب تىمەت وەرزشى يىت قوتاپخانى. كۆ نويىنەراتىيا قوتاپخانى دكەن. ئانکو ئەف بەرنامە يى بەرىكانايە و بتىن (١٠٪) رىپەن قوتاپبىان پېشكدارىي تىدا دكەن.

ئەركىن مامۇستايى پەرەردە وەرزش ل دويف رىنماييان

- ۱- دەسپىكاكا سالا خاندىنى پىدەفييە پلانەكى بەرھەفبىكت داكو ب درىزىيَا سالا خاندىنى پەيرەوبكەن بۇ ھەمى چالاکى وبەرىكانىت قوتابخانان و دنابىقەرا پۇلۇن ئەف پلانە ب (۱۴) دانان دھىيەتە ھەفکرن بىتە هنارتەن بۇ سەرپەرشتىيَا بىسپۇرى ورېقەبەرىيَا چالاکىيەت وەرزشى و دىدەقانى ورېقەبەرىيَا قوتابخانى و وىنەك ژى بۇ مامۇستايى بخۇ. بۇ ل دويىقچوونى.
- ۲- پىكئىنانا تىمەت وەرزشى بۇ ھەمى يارىييان ل دەسپىكاكا سالى تىپىت قوتابخانى و تىپىت پۇلۇن تىنە بەرھەفکرن و بەرىكانە ل ناقبەرا وان تىنە بجهىئىنان. ل دەسپىكاكا ھەيغا چۈرىيَا دووئى دى بەرددەوامبىت ھەتا دوماھيا ھەيغا نىسانى دەھەمى سالىت خاندىنىددا.
- ۳- بەرھەفکرن و پاراستنا يارىگەھەين قوتابخانى و تەمەنلىكىندا كىيم و كاسىيان و دووبارە بۇياغىرنا خىچىت گورەپانى.
- ۴- بەرھەفکرنا تۆمارىيەت وەرزشى كۇ ژلايى سەرپەرشتىيار و رېقەبەرى قوتابخانىقە تىنە پىشكىنин و مامۇستا بەرپرسە ژكىيم و كاسىيان. كو پىكەتىنە ژقان تۆماران:
 - أ- تۆمارەكا تايىبەت ب تىمەت وەرزشى يىت پۇلۇن و هوبان ل دويف جۇرىي يارىييان بەرnamى ھەيقاتە كو تىدا بەرىكانە و دەھەنى بجهىئىنانى تىدا بىتە دىيارىرن.
 - ب- تۆمارا (أ-ب) بۇ كەل و پەلىت وەرزشى دگەل تىببىنيا رىنمايىت تايىبەت ب تۆماركەن و ژنافېرنا كەل و پەلا پېشتى ب سەرقە چۈونا رىي وان.
 - ت- تۆمارا تىپىت قوتابخانى (ھەلبىزارتىي قوتابخانى) بۇ يارىيەت بىريار ل سەرھاتىيەدان دگەل رىكخستنا خشتنى يارىيەت فەرمى و دوستانە كو تىما ھەلبىزارتىي قوتابخانى بجهەتىنت ب درىزىيَا سالا خاندىنى.
 - پ- تىنۇسا بەرھەفکرنا وانان وپلانا كارى سالانە. ھەر وەكول بىرگە (۲) ئاماژە پېدايى.
 - ج- تۆمارا دىدەقانى و رەباھەران كو ناۋى پىشكدارا و پىشەنگان تىدا دھىيەتە تۆماركەن دگەل كومبۇن و خىقەتگەھان كو پىشكدارىي تىدا دىكەن.
 - خ- پىكئىنانا ليژنا وەرزشى و دىدەقانى ژ قوتابييان بۇ دلىيابۇون ل رىكخستن و بجهىئىنانا پلانا كارى سالانە.
 - د- پىشكەشىرىندا راپۇرتەكى ل دوماھيا سالا خاندىنى دەربارە دەستكەفت و كارى ھاتىيە بجهىئىنان ئاستەنگ و ئارىشىت ھەين تىدا دىياربىكت. دگەل پىشكەشىرىندا پىشىنەيارا و چارھەسەريا ئارپىشان. ئەف راپۇرتە ب رىكا رېقەبەرىيَا قوتابخانى پىشكەشى سەرپەرشتىيارى ورېقەبەرىيَا چالاکىيەت وەرزشى و دىدەقانى بىكت.

راهینانیت لهشی (التمارین البدنیه)

راهینانیت لهشی پیکھاتینه ژ زنجیره کا راهینانان ددهنه یاریزانان یان قوتابی و خویندگاران ب مهربما گه رمکرن و بهره فکرنا پتربیا زهفله کین لهشی. هر وسان بؤ بهره فکرنا گه هو زهفله کان بؤ کارکرن و ریکھستنا کو ئەندام و نەفەس و کو ئەندامیت خوینى.

پیدقییه راهینان ژییت ب ساناھى دەسپیکەون داکو زهفله کیت لهشی قوتابی و خودیندگاران ب سەرخۇقە تىئن بؤ وان چالاکىييان ئەۋىت ددويفىدا بجهدىنىت دابەشكىرنا راهینانیت لهشى ل دويف ئارمانجان.

راهینانین لهشى ل دويف ئارمانجان بقى شىوهى تىئنە دابەشكىرن:

۱- راهینانین بنەمايىن گشتى.

۲- راهینانیت ئارمانجىت تايىبەت.

۳- راهینانیت بەريكانان.

۱- راهینانیت بنەمايىت گشتى دوو ئارمانجىت ھەين.

أ- ئارمانجا وەرارا پشكىت لهشى.

ب- ئارمانجا كارزانىيەت لقىنى.

أ- ئارمانجا وەرارى: ئارمانجىت وەرارى (ھىز - نەرمىا زهفلەکان و وەرارا سروشى ھەمى پشكىن لهش جوانى و پېيك و پېكىيا بەزۇن و بالا).

ب- ئارمانجا كارزانىيەت لقىنى: فىربوون ئان راھاتن ل سەر جۆرىن كاركىرنا ھەۋېشك ل ناقبەرا كو ئەندامىت دەمارا و زهفلەکان ب رامانەكا دى كول ھەر راهىنانەكى ھندەك زهفلەك كاردەن وەندەك زهفلەك كارناكەن. دا يارىزان بشىن كونترولى ل سەر ۋى يارى بىكت دا درەنگ ھەست ب وەستىيانى بىكت وئەو زهفلەكىن كول ھندەك راهىنانان پيدقى ب كارى وان نەبىت بشىي دوير پاگرى (عزل) و بكار نەئىنى.

۲- راهىنانیت ئارمانجا تايىبەت: ئەف جۆرە راهىنانە مفای دگەھىنتە ھەمى جورىت يارىيەت وەرزشى وبشىوئ وان ماوى وى ل سەر جۆرىت يارىيى ئان لقىنا وى راوهستىنىت وئەوا پيدقى ژ لهشى و بزاڤى. بؤ نمۇونە يارىزانى غاردانى و يارىزانى تەپا باسكت بۇلى و يارىزانى تەپا پېيى ھەر ئىك جۆرەكى راهىنانا تايىبەت پيدقىيە وئەو راهىنانا (ھىز) ئەۋاتىتە دان بؤ يارىزانى ھەلگرتنا ئاسنى حياوازىيىا ھەى دگەل وى راهىنانا (ھىز) ئەۋاتىتە دان بؤ يارىزانى تەپا دەستى.

۳- راهینانیت بهريکانان: ئەف جوره راهینانه ل بهريکانن راهینانیت ب گوم تىئىنە بجهىنان ب ئەگەر اچەند كەسان ل ئىك دەم وپىكىفەن ھندەك جاران بۇ ھندەك راهینانان بۇ ۋىشى موزىك دگەل ب كارتىت داكو زىدەترىيا يارىزان فيرى بجهىنانا بن ب ئاستەكى بلند ل روپى دروستى و چوانىيما بجهىنانى.

دابەشكىرنا راهينانان ل نېرىنا كارتىكىرنىدا

مهرم ژۇنى دابەشكىرنى بۇ راهينانان چەوانى و چەندى ئىكسەرا كارتىكىرنى ل سەر ئەندامىن لهشى:

نەمۇونە :

۱- راهینانیت خافىكىرنى (الارتخاء).

۲- راهینانیت نەرمىي (المرونة).

۳- راهینانیت ھىزاز جەگىر (القوة الثابتة).

۴- راهینانیت ھىزاز بزاڭكەر (القوة المتحركة)

۵- راهینانیت كارزانىيما (المهارات).

۶- راهینانیت خۆراڭرىي (التحمل).

۷- راهینانیت ژىيەاتنى (اللياقة).

۸- راهینانیت ھەفسەنگ (التوازن).

دابەشكىرنا راهينانان وەك بابەت

ئەم دىشىين راهینانیت لهشى دابەشكەينه سى پشكان ل دويىش وئى زىدە دەھىتە ئەنجامدان.

۱- راهینانیت سەربەست: وان راهينانان ب خۆفە دىگرىت ئەۋىت بىيى گەل و پەل تىئىنە بجهىنان.

۲- راهینانیت لهشى ئەۋىت ھندەك كەل و پەلىت بچوپىك تىيدا تىئىنە ب كائينان.

۳- ئەو راهينانیت كول سەر ئاميرىت مەزن تىئىنە بجهىنان.

پاھيڻانويت گه رمکرن ئان به رهه ڦکرنا لهشى (لهشى نه رمکرن) (تمارين الاحماء)

راھيڻانويت گه رمکرن لهشى: پيڪهاتيه ڙ كومه کا راھيڻانان تىنه دان بؤ پورييا زهفله کيت لهشى ب مه ره ما گه رمکرن و نه رمکرن وان. بؤ به رهه ڦکرنا وان بؤ بجهئينانا راھيڻان وبزافيت گرانتر.

مه ره ڙ گه رمکرن لهشى:

1- گه رمکرن هه مى لهشى.

2- به رهه ڦکرنا گهه و زهفله کيٽن لهشى بؤ کارکرنى.

3- ب کارئيختن و ودرار ڪرنا کو ئهنداميٽ نه فهس وزفرينا خوينى.

ل پيٽش مه گوت کو راھيڻانويت گه رمکرن پشكه کا وان بيٽي کارئينانا کهل و په لان تىنه بجهئينان کو ئه قيٽن خاريٽنے:

1- راھيڻان ل ريقه چوونى.

2- راھيڻان ل هه روھلى (غارданا هيٽي - گورگه لوٽ).

3- راھيڻان ل خشاندڻي (الزحف).

4- راھيڻان ل خوهافيٽنی.

5- راھيڻانويت له زاتيٽ و کاردانه ڦي.

بؤ هه رشكه کي ڙ ئه قيٽت سه رى دئ راھيڻانه کي به رچافکه ين:

1- راھيڻان ل ريقه چوونى:

وهسان باشتنه راھيڻانويت ريقه چوونى ل ده سڀيٽا گه رمکرنى بجهبيت. چيٽبيت لفينه کيٽن زيءه بؤ دهستا و پيٽيان بيٽنه دان دابيٽه هوکارهه ک بؤ نه رمکرن گههها و دريٽز ڪرنا زهفله کا و ودرارا بارئ گونجاي بؤ هه ما همنگيٽ ل نافبه را زهفله کان و ده ماران، نموونه:

1- (راوهستان) ريقه چوون بؤ پيشقه ب پيٽنگا فيٽت کورت و بلهز.

2- (راوهستان) ريقه چوون بؤ پيشقه ب پيٽنگا فيٽت دريٽز دگهه هه زاندنا (مرجحه) باسکان بؤ پيشقه و پاشقه.

3- (راوهستان) ريقه چوون بؤ پيشقه دگهه هه زاندنا باسکان ئيٽك ل دوييف ئيٽك بؤ ته نشتان.

4- (راوهستان) ل سه رسينگيٽ پيٽي هه ردوو دهست ل سه رملان ريقه چوون بؤ پيشقه (پيٽنگا فان) دريٽز ڪرنا هه ردوو دهستان بؤ ته نشتان (جار).

5- (راوهستان) هه ردوو دهست بؤ پيشقه) ريقه چوون دگهه بلند ڪرنا هه ردوو دهستان بؤ پيشقه و بؤ سه رى.

6- (راوهستان) ريقه چوون ل سه ر پانيٽا پيٽي.

- ٧-(پاوهستان ل سه رهاردوو چووکان(بروک) هر دوو دهست بُو پیشنه پشتی دریزکرنا (بلندکرنا) هر دوو چوکان دگه ل دانا دهستان ل سه رهار ملان بُو ریشه چوونی ل سه رسینگی پی (پینگاف) ب هر شیوه کی.
- ٨-(پاوهستان) ریشه چوون بُو پیشنه دگه ل زفراندنا نافته نگی هر جاره کی بُو لایه کی دگه ل زفراندنا هر دوو باسکان بُو لایه کی و هر وہسا زفراندنا هر دوو باسکان به رهف پیی پیشنه.
- ٩-(پاوهستان) ریشه چوون بُو پاشنه.
- ١٠-(پاوهستان) ریشه چوون بُو پیشنه دگه ل گرتنا پانیا پیی ئیک ل دویف ئیک.
- ١١-(پاوهستان) ریشه چوون بُو پیشنه دگه ل همزاندنا باسکان بُو پیشنه _ بُو سه ری _ بُو ته نشان.
- ١٢-(پاوهستان) ریشه چوون بُو پیشنه دگه ل دهست قوتان ژ پیشنه و پاشنه یا لهشی.
- ١٣-(پاوهستان) ریشه چوون بُو پیشنه دگه ل بلندکرنا پییان بُو پیشنه ئیک ل دویف ئیک و گرتنا وان ب هر دوو دهستان.
- ا- دگه ل هر پینگافه کیدا.
- ب- دگه ل هر سئ پینگافاندا.
- ١٤-(پاوهستان) هر دوو دهست بُو ته نشان، ریشه چوون بُو پیشنه دگه ل بلندکرنا هر دوو چوکان ئیک ل دویف ئیک بُو پیشنه و ئینانه خارا هر دوو دهستان بُو دهست قوتان ل ژیر هر دوو راناندا.
- ١٥-(پاوهستان) ریشه چوون بُو پیشنه دگه ل بلندکرنا هر دوو چوکان ئیک ل دویف ئیک بُو پیشنه و زفراندنا نافته نگی و همزاندنا هر دوو دهستان بُو ته نشان حهتا تهربیب دبن یان بگه هنه چوکیت بلندکری.

راهینان ل هه روولی (غاردانا هیدی _ گورگەلوق)

- راهینان ل هه روولی چالاکیا گرمکرنا لهشیه و بُو زیده کرنا زفرینا خوینی تیته بجهئینان.
- ١-(پاوهستان) هه رویل دیازنه کیدا.
- ٢-(پاوهستان) هه رویل ل جھی خو دگه ل بلندکرنا هر دوو چوکان ئیک ل دویف ئیک بُو پیشنه.
- ٣-(پاوهستان) هه رویل بُو پیشنه دگه ل چه ماندنا هر دوو چوکان ئیک ل دویف ئیک بُو پاشنه.
- ٤-(پاوهستان) هه رویل بُو پیشنه ب پینگافیت دریز.
- ٥-(پاوهستان) هه رویل بُو پاشنه.
- ٦-(پاوهستان) هه رویل بُو ته نشان روی بُو ژفاندا.
- ٧-(پاوهستان) هه رویل بُو ته نشان روی ژ دهرفه.
- ٨-(پاوهستان) هه رویل بُو پیشنه دگه ل همزاندنا هر دوو دهستان بُو پیشنه.
- ٩-(پاوهستان) هه رویل بُو پیشنه دگه ل همزاندنا هر دوو دهستان بُو پاشنه.
- ١٠-(پاوهستان) هه رویل ل ریشه چوون بُو پیشنه ئیک ل دویف ئیک بُو هر ئیک ژوان (٨ هزمار).

- ۱۱-(پراوەستان) هەروەلە (گورگەلوق) بۆ پیشە و بۆ پاشقە پاشی بۆ تەنستان هەر (٤ هژمار).
- ۱۲-(پراوەستان) هەر دوو دەست بۆ سەرى) هەرویل بۆ پیشە پشتى چەماندنا هەر دوو دەستان بۆ پاشقە ئىك ل دويىف ئىك (٤ هژمار).
- ۱۳-(پراوەستان) هەرویل بۆ پیشە پشتى خۆ ھلاقيتىن بۆ سەرى بۆ گرتنا تىشە كى نەديار.

راهينانين خۆ ھاقيتن و ھەلگرتني

(تمارين الوثب و الحمل)

زېھر كو ئەف جۆرە راهينانە كارتىكىرنە كەلەك يا هەى ل سەر لەشى. زېھر هندى پىدىقى ب ھىزەكە گەلەك يا زەقلەكان يا هەى. لەوما پىدىقىيە جۆرئى زىيى قوتابى و خويىندكاران و ئاستى ھيزا زەقلەكان بىتە بەرچاڭىرن و گوهۇزىن ل ناقبەرا وان ڙاهينانا و راهينانىت رىيشه چۈونى بىنە كرن. دا كو قوتابى هەست ب وەستيانى نەكەن. نموونە.

- ۱-(پراوەستان) خۆھاقيتن بۆ پیشە.
- ۲-(پراوەستان) خۆھاقيتن بۆ پاشقە.
- ۳-(پراوەستان) خۆھاقيتن بۆ تەنستان.
- ۴-(پراوەستان) خۆھاقيتن بۆ سەرى دگەل قەركىدا هەر دوو پىيان و بلندكرنا هەر دوو دەستان بۆ تەنستان بۆ سەرى.

- ۵-(پراوەستان) خۆھاقيتن ل جەن خۆ پشتى خۆھاقيتن بۆ سەرى دگەل لقىنا ئىك ڙپىيان بۆ پیشە و يى دى بۆ پاشقە.

- ۶-(پراوەستان) گرتنا كەمەرى ب هەر دوو دەستان ل سەر ئىك پى (ئيشقلكى) بۆ پیشە (٤ هژمار) پاشى ل سەر پىيى دى (٤ هژمار).

- ۷-چىدبىت هەر ئەو راهينان بىتە بجهئىنان دگەل گرتنا پىيى پاشقە ب دەستى بەرامبەر.

راهينان ڙ خشاندى.

(تمارين من الزحف)

راهينان ڙ خشاندى ب ھەمى پشكىت لەشى دلخىنەت و نەيى تايىبەتە ب زەقلەكان. ڙ بەر هندى وەكى راهينانىت ب ساناهى تىتە ب كارئينان ل پشكا پىشىي يا وانىدا. بەلى راهينانىت گران ل پشكا سەرهكى يا وانى تىتە ب كارئينان.

نموونە:

- ۱-(پاوهستان ل سهربوون دوو دهست و هر دوو پییان) خشاندن بؤ پیشنه ریشه چوون بؤ پیشنه ل سهربوون دهست و هر دوو پییان.)
- ۲-دریئر بونون ل سهربوون زکی (خشاندن ل سهربوون زکی).
- ۳-(دریئر بونون ل سهربوون تهنشتی) خشاندن ل سهربوون تهنشتی.
- ۴-شناو (استناد امامی) خشاندن ل سهربوون دهست و هر دوو پییان بؤ پیشنه.
- ۵-شناو (استناد امامی) خشاندن ل سهربوون دهست و هر دوو پییان بؤ پاشنه.
- ۶-شناو (استناد عکسی) خشاندن ل سهربوون دهست و هر دوو پییان.
- ا-بؤ پیشنه.
- ب-بؤ پاشنه.
- ۷-(شناوبهروقازی) (استناد امامی) ریشه چوون ل سهربوون دهست دگه ل خشاندن هر دوو پییان پیکفه.

راهینانیت سهربوون التمارين الحرة بدون أدوات

- ۱- راهینانیت باسکان و ملان.
- ا-بؤ نه رمکرنی (لمرونة).
- ۱-(پاوهستان) بلندکرنا هر دوو ملان بؤ سهربوون.
- ۲-(پاوهستان) زفراندنا ملان.
- ا-ژ پیشنه بؤ پاشنه.
- ب-ژ پاشنه بؤ پاشنه.
- ۳-(پاوهستان) دهستی راستی بؤ پیشنه _ دهستی چهپی بؤ پاشنه، گوهورینا جهی دهستان دگه ل پهستانی بؤ پیشنه.
- ۴-(پاوهستان) زفراندنا باسکان بؤ پیشنه _ بؤ سهربوون _ بؤ پاشنه.
- ۵-(پاوهستان) (پین فهکری) بلندکرنا هر دوو باسکان بؤ تهنشتان _ بؤ سهربوون دگه ل چهماندنا ناف تهنجی بؤ تهنشتان.
- ۶-(پاوهستان) (ههرباسک بؤ سهربوون) زفراندنا باسکان بؤ خاری _ بؤ تهنشتان _ بؤ سهربوون.
- ۷-(پاوهستان) (ههرباسک دهست ل سهربوون کهمهکری) بلندکرنا باسکان بؤ تهنشتان _ پیشنه _ سهربوون هژمار).

ب- راهینان بۇ هيڭى (القوة).

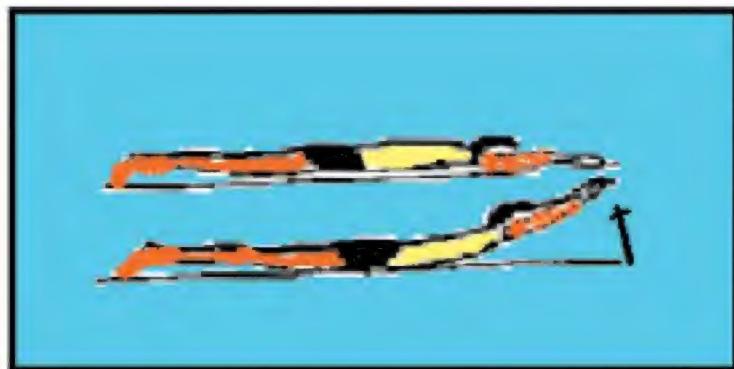
- ١-(راوهستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) خۇھاقيتن ب ۋەكىنا پىيان ل جەن خۆ.
- ٢-(رونشنەن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) درېزكىنە دەگەل ۋەكىنا ھەر دوو پىيان بۇ راوهستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان.
- ٣-(راوهستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) ھاقيتنە دەگەل ۋەكىنا بۇ پىشقا بۇ وەرگرتنا شىۋى (شناو) (الاستناد الامامي).
- ٤-(رونشنەن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) پالدانا ئەردى ب ھەر دوو پىيان بۇ ھەولدانى راوهستانى ل سەر ھەر دوو دەستان.
- ٥-شناو (الاستناد الامامي) رىيەچۈون ل سەر ھەر دوو دەستان بۇ تەنشتان بۇ دروست كىنا بازنهكى چەقا وئى ھەر دوو پىيان.
- ٦-(شناو) پالدانا ئەردى ب ھەر دوو دەستان پىكىفە بۇ دويير ئىخستنا وان ژ ئەردى.
- ٧-(شناو) پالدانا ئەردى ب ھەر دوو دەستان بۇ دەست قوتانى.
- ٨-(شناو) (ۋەكىنا ھەر دوو پىيان) بلندكىنە دەستان ئىك ل دويىش ئىك بۇ تەنشتان دەگەل زىفراندا نافتهنگى.
- ٩-(شناو) چەماندىن باسکان دەگەل بلندكىنە پىيان ئىك ل دويىش ئىك بۇ سەرى.



راھىنانيت نافتهنگى (تمارين الجذع)

- ١-(راوهستان) (ۋەكىنا ھەر دوو پىيان و ھەر دوو باسک بۇ سەرى) چەماندىن نافتهنگى بۇ پىشقا _ بۇ خارى ل سەر پىيان ئىك ل دويىش ئىك دەگەل گرتنا تېلىت پىيى ب دەستان.
- ٢-(روينشتنا درېز باسک بۇ سەرى) چەماندىن نافتهنگى بۇ پىشقا _ بۇ خارى _ بۇ گرتنا تېلىت پىيان ب ھەر دوو دەستان.

- ۳- (پوینشتنا دریز _ فهکرنا هر دوو پییان) زفراندنا نافتهنگی بُههه دوو رهخان ئیك ل دويش ئیك دگهه بلندكرنا باسكن بُههه دوو تهنشتانا و ئینانا خارئ يا وان.
- ۴- (پوینشتنا دریز _ باسک بُسهرى) بلندكرنا هر دوو پییان ب ئاستى (۴۵)° دگهه گرتنا هر دوو پییان و ئینانا خارئ يا وان و چهماندنا هر دوو چوکا ل سهر سينگى و دریزكرنا وان بُپیشله بُوههه شیوئی روینشتنا دریز.
- ۵- (دریز بوون ل سهر پشتى) بلندكرنا هر دوو پییان بُسهرى _ بُپاشله بُفیكه تنا ههه دوو پییان ب ئهردى ل پشتاسهه رى ب (۴ هژمارا).
- ۶- (دریز بوون ل سهر پشتى ههه دوو باسک بُسهرى) بلندكرنا نافتهنگى و چهماندنا ههه دوو چوکان بُپوینشتنى و چهماندنا ههه دوو چوکان و گرتنا تبلیت پیي ب دهستان.
- ۷- (راوهستان _ فهکرنا پییان چهماندنا ههه دوو باسكن ل سهر ملان) چهماندنا نافتهنگى بُههه دوو رهخان ئیك ل دويش ئیك. دگهه دریزكرنا باسكن بُسهرى و چهماندنا وان.
- ۸- (راوهستان فهکرنا پییان ههه دوو دهست ل سهر ملان) چهماندنا نافتهنگى بُههه دوو رهخان دگهه بلندكرنا ههه دوو چوکان بُههه تهنشتانا ئیك ل دويش ئیك.
- ۹- (راوهستان فهکرنا پییان. ههه دوو دهست ل سهر ملان) زفراندنا نافتهنگى بُههه دوو رهخان دگهه بلندكرنا چوکان بُپیشله بُفیكه فتنى ب ئهنيشكان بهرامبهه ئیك ل دويش ئیك.
- ۱۰- (راوهستان فهکرنا پییان. ههه دوو باسک بُههه تهنشتانا زفراندنا نافتهنگى بُههه دوو رهخان ئیك ل دويش ئیك.
- ۱۱- (راوهستان فهکرنا پییان. ههه دوو باسک بُههه تهنشتانا) زفراندن و چهماندنا كمهه رى ب سهر ههه دوو پییان دگهه دهست لييانا پیي ب دهستى بهرامبهه ئیك ل دويش ئیك.
- ۱۲- (دریز بوون ل سهر سينگى. ههه دوو باسک بُپیشله) بلندكرنا ههه دوو پییان و سينگى بُسهرى و ئینانه خارئ.



راهینانیت پییان (تمارین الرجالین)

- ۱-(راوهستان). باسک بو پیشنه (بلندکرنا پییان بو پیشنه ئىك ل دويش ئىك دگەل هەزاندى) (مرجحه)
بو خارى_ پیشنه.
- ۲-(راوهستان). باسک بو تەنستان) بلندکرنا پییان بو پیشنه ئىك ل دويش ئىك دگەل ئىنانە خاراھەر دوو
دەستان بو بىرانان بو دەست قوتانى.
- ۳-(راوهستان). باسک بو تەنستان) بلندکرنا چۆکان بو تەنستان بو لىدانا ئەنىشكان ئىك ل دويش ئىك.
- ۴-(راوهستان). گرتنا هەر دوو باسکان ب شىۋى بازنه ل پېش لهشى) چەماندنا هەر دوو چۆکان ئىك ل
دويش ئىك و بلندکرنا وان بو ناف بازنى.
- ۵-(راوهستان) چەماندنا هەر دوو چۆکان دگەل بلندکرنا هەر دوو باسکان بو تەنستا_ سەرى.
- ۶-(روينشن ل سەرەر دوو پییان و هەر دوو دەستان_ پېيەك بو پیشنه) خۇھاڤىتن ل جەن خۇ دگەل
گوھۇرینا پییان بو پیشنه ئىك ل دويش ئىك.
- ۷-(راوهستان) سى جارا خۇھاڤىتن ل جەن خۇ بو جارا چارى زقۇاندنه کا تمام ل دور خۇ (دروستكىن
بازنى).
- ۸-(راوهستان) هەر دوو پى ئىك و دوو بېرن) خۇھلاقيتن بو سەرى ب فەكىندا هەر دوو پییان و دانانَا وان
ب شىوهگى ئىك و دوو برل هاتنە خارى ئىك ل دويش ئىك.
- ۹-(راوهستان). فەكىندا پىيا باسک بو تەنستان) خۇھلاقيتن بو سەرى دگەل ئىك دوو بېرا پییان (تقاطع)
دانانَا دەستان ل سەر كەمەرى.
- ۱۰-(راوهستان) خۇھلاقيتن بو سەرى دگەل چەماندنا چۆکان بو پیشنه و بلندکرنا باسکان بو پیشنه و
سەرى.
- ۱۱-(راوهستان) خۇھلاقيتن بو سەرى دگەل چەماندنا چۆکان ل سەرسىنگى.
- ۱۲-(راوهستان) چەماندنا چۆکان ب تمامى دگەل بلندکرنا باسکان بو تەنستان_ سەرى.



باریت راهینانیت لهشی (أوضاع التمارين البدنية)

باریت دهستپیکی (الوضع الابتدائي)

باریت دهستپیکی ئەو شیوه‌یه کو لهشی و هرگریت بەری بجهئینانا بزاقان و پشتی ب دوماهی ئینانی ب شیوه‌کی گشتی باریت دهستپیکی تىنە دابەشکرن بۆ دوو پشکان ئەو ژی:

- ۱- باریت دهستپیکی يېت رەسەن (الاصلية) يان بنه رەتى (الاساسیه).
- ۲- باریت دهستپیکی يېت وەرگرتى (المشتقة) يان لقى (الفرعیه).

باریت دهستپیکی يېت رەسەن (بنەرەتى)

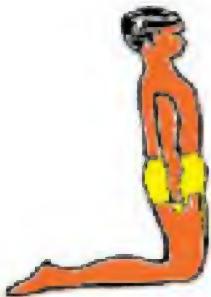
پیته دان بكار و باریت راهینانیت لهشی حیاوازییا ھەی ل رویت باریت دهستپیکی يېت رەسەن. هنده کان يا تىكەلكرى دگەل باریت وەرگرتى و ھەمى بار يېن ب رەسەن داناین و هنده کیت دى بتىنی هژمارە کا دیار كرى ب كورتى ياب رەسەن داناي. بەلۇ پترييما بسىپورىت پەروەردا وەرزشى بتىنی ب پىنج باران يېت دیار كرین. ئەو ژى ئەفهنه:

يەكم_ باریت راوهستانى (الوقوف).



دۇوھم_ باریت روینشتىنى (الجلوس): روینشتىنا چارىنى.

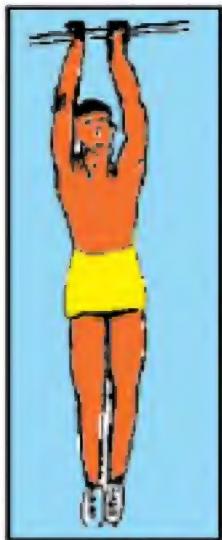




سیيەم: بارى راوهستانى ل سەر چۆكان (البروك).



چارەم: بارى درېزبۇونى ل سەر پاشتى (الاستلقاء).



پىنجهم: بارى ھەلاويستنى (التعلق).

يەكەم_ بارى راوهستانى (الوقوف).

بارى راوهستانى بىگرنگىرىن بارىت دەستپېيىكى تىئىنە دانان ژېھر كو:

- يەكەم: بارى دەستپېيىكى بۇ گەلەك براۋ و راھىننان.

- دوووهم: خەلەكا پىدۇقىيە ل ناۋىبەرا كۆمەكا راھىننانىت جۇرا و جۇر.

- سىيەم: تىدا ديار دېيت كا چەند ب مفایە بۇ راھىننانىت چاكسازىي (الاصلاحية) بۇ لەشى كو راوهستان ب ئاشكرايى شورپىيا لەشى و گورجىا گەها و خاۋىيا زەقلىەكان ديار دەكەن ژېھر كو وانىت راھىننانىت وەرزشى دېنە ئەگەر اب ساناهى بۇونا بارى راوهستانى و قوتابى مەشقى ل سەر بکەن تاكو لى راپىن. بارى راوهستانى جودايە ب جوداھىيىازى و رېگەزى هەر وەسان جودايە ل ناۋىبەرا كەسانىت ئىك رەگەز ژى. ب شىۋەكى گشتى دېيىت ئەف مەرجىت خارى ل بارى راوهستانىدا ھەين داكو بىتە بارەكى دروست.

۱- ریک و راستیا بهژن و بالا و پیچهک سینگ یی بلند بیت دگه نیزیکبوونا هم دوو هستیکیت ملا و سه ریی بلند بیت و بهریخودان بؤ پیشنه و پیچهک ئه رزینک (الحنك) بؤ ژناقدا بیت.

۲- لهشی وی نابیت یی تیکچو ویبیت و بیهن هلکیشان بساناهی بیت.

۳- ملیت وی ل باری ئاسایی خو بیت و پیچهک بؤ پاشنه بیته پالدان و شوربیت ب سه نگا ئاسایی ب شیوهکی کو نافپه حنکا دهستی رویی وی ل لهشی بیت و تبلیت وی پیچهک دگرتیبن و تبلای بهرانی بؤ پیشنه نیڭگرتیبیت.

۴- کەمەر ياریک و راستبیت و پشت ل باری ئاسایی بیت و چەماندی يان دەركەتى نەبیت ب شیوهکی گەلهک راست نەبیت شاقولى بیت. بەلكى پاراستنا چەمیاییت ئاسایی ییت بېرىپا پشتى (عمود الفقرى) بکەت.

۵- ئەندامیت خاری ییت لهشی ب دریزى بن و تیکنە چن و پین وی ب تەریبى پیکفە بن بؤ وان قوتابیان زیی وان ژ چارده سالان کیمتر بن بؤ پاراستنى ژ خاریا كفانا بنی پیتى. بەلى ئەویت زیی وان پتر بیت شیوه پیا دئ بقى رەنگى بیت:-

أ- پاشپە حنى (الكعبان) پیکفە نوسیابىن.

ب- تبل دفەکربن و مەھۇدایي دنافبەرا هەردە دەستیت بەرەنی نیزیکى بەھۆستەکى بن.

دوووم : باری روینىشتىن چارەمەكى (الجلوس متربعا)

سەرومەل و باسک و نافتهنگ هەر وەکى باری راوهستانى بیت بەلى لهشى ل سەرەتەتىي کەمەری و هەردە دەست كماخ (الحرقفيتى) جەگەر بن هەردە دەپەن پى ئېكەن و بېرىن دگەل دويىركەتنا هەردە دەست چۆکان هەردە دەست يان ل سەر چۆکان بیته دانان يان تبلیت پیيان بگرن يان ل تەنيشە لهشى ل سەر ئەردى بودەركەريايى بېنە دانان. ئانکو نافپە خىدا دەستى بؤ سەرقەن.

سېيەم : باری راوهستانى ل سەر چۆکان (البرول).

سەرمەل و باسک هەر وەکى باری راوهستانى بیت. بەلى لهشى ل سەرەتەتىي چەگىر بیت و پیچەک ژ ئېك و دەو دوبەن و هەردە دەپەن راستىن پاشى پەحنىت پى پیکفە بەمین و تبلیت پى د چەماندىيىن ل بن پى يان دریزىكەن بؤ پشتى.

چارەم : - باری دریزبۇونى ل سەر پشتى (وضع الاستلقاء)

دریزبۇونى ل سەر پشتى ل سەر ئەردى بیت و پشکىت دى ییت لهشى هەر وەکو چەوان ل باری راوهستانىدا بن. دىئب وى شیوهى بن. ئانکو لهشى بدریزى ل سەر ئەردى چەگىر بیت و هەردە دەپەن راست ئاراستەكەن بؤ پیشنه (موشرين).

پىنجەم: بارى ھلاوستنى (وضع العلعد)

سەرۆمل و ناقتهنگ. ھەر وەكى چەوا ل بارى راوهەستانىيدا. بەلى لەشى ھلاويىسى بىت دگەل باسکانب خىچەكا راستىن پىچەك پتر ژ فرەھيا سىنگى ژ ئىك و دوو دويرىن ب شىوهكى كۆ سەرىي ئازاد بىت ل بزاۋى و ھەر دوو مل تەرىپىن دگەل ئەردى.



بارىت دەستپىكى يېت ژيۋەرگىتى (الاوپاع الابتدائيه المشتقه)

بارىت دەستپىكى يېت ژيۋەرگىتى (المشتقة) پىكھاتىنە ژ وان باران كول بارىت پەسەن تىيە وەرگىتن.

ئەۋزى:

- ١- لقاندىنا باسکان.
- ٢- لقاندىنا ناقتهنگى.
- ٣- لقاندىنا پىيان.
- ٤- دويىف جەن وى كەسى ل ئاميرىت وەرزشى.



پیکنینانا راهینانیت لهشی

راهینانیت لهشی پیکنین ژ لقینی یان ژ دووباره کرنا لقینه کی یان کومه کا لقینا ب مه ره ما مه شقا پشکه کا لهشی بو بد هسته ئینانا وئی مه ره می. کو راهینان بو هاتیه دار پشن ژ سی پشکان پیکدھین ئه وژی: یەکەم: بارئ ده ست پیکى.

دووهم: نافى لقینی یان لقینا ئه ویت راهینان ژی پیکتیت.
سییەم: بارئ دوماھیي.

چەونیا نقیسینا راهینانیت لهشی

ل دەمی نقیسینا راهینانیت لهشی دفیت ئیکەم جار (بارئ ده ست پیکى) بیتە نقیسین ل ناقبەرا دوو كفانیت مەزىن. قىچا ئە و بار ژ يى رەسەنبىت یان يى وەرگرتىبىت. پاشى جارا دووئ (نافى لقینی یان لقینی) دئ ئىتە نقیسین كو راهینان پیك ئىن و دفیت برىز بىت (بالترتیب) بەلى (بارئ دوماھیي) ب زۆرى نائىنە به حسکرن. نموونە: (راوهستان) چەماندنا كەمەرئ بو پیشىقە.



بانگەواز (الإيعاز)

بانگەواز: پیکهاتىيە ژوان گوتىن و دهسته واژان (الفاظ و عبارات) ئه ویت مامۆستايى پەروەردا وەرزشى دخويينىت ل سەر قوتابىت پۈلىدا رابن ب لقینی یان راهینانان یان هەر جۇرەكى چالاكيان. ئەف گوتنه و دهسته واژە ژى دفیت گریداي چەند مەرجە كىت ديارگرى و بنەمايىت جۇرا و جۇر بىت.

ریساییت گشتی د بانگهوازیدا

(القواعد العامة في الاعياز)

- ١- مامؤستا دفیت یی ناسایی بیت خو ناقچاقگری نه کمکت ل دهمی بانگهوازیدا.
- ٢- پیدفییه مامؤستا ئاخفتنیت وی بگهنه همه می قوتابیت پولی بتایبەتی ئەھوی ل دوماهی.
- ٣- نابیت بکەتە هەوار يان دهنگی خۆزیدە بلندبکەت.
- ٤- پیدفییه ئاراستا باى بەرچاف وەرگریت کو دهنگی فەدگوھیزیت بۇ ھەمی قوتابیت پولی.
- ٥- بەری رۆزى بەرچاف وەرگریت ب شیوهکی نابیت ھەناش ل چاھى قوتابیان بیت.
- ٦- ھزو بیریت قوتابیت پولی بەرچاف وەرگریت.
- ٧- ھەکە قوتابى زارۋىکىن و راماڭا گۆتنا نەزانن دفیت نموونە و لقینى لجهنی بانگهوازى بىنە بكارئىنان پاشى داخازى ژى بکەت کو پىشكدارىن دگەل مامؤستاي ب زارۋەكىنى (التقليد).
- ٨- ھەکە شيانیت ھزریت قوتابیان پىچەك بلندتر بن ژئەويىن پىشىبىنى ل وى دهمی بانگهواز بشیوی دان و ستاندىن دى بیت.
- ج- دشىن بانگهوازى بلندتر لى بکەن ھەر چەند شيانیت ھزریت قوتابیان بلندترىن.
- ٩- نابیت ماموستانىيە پلىيت قوتابیان كىيم بکەت يان ب چاھى نزم بەری خۆ بدەتى.
- ١٠- بانگهواز دفیت ب زمانەكى رۇون و تىيگەھشتى و ب گونتىت باشى بیت و بلەز نەبیت

پشكىت بانگهوازى

(أقسام الاعياز)

بانگهواز تىيته دابەشكىرن بو سى پشكان:

١- پشكادەنگ و باسان (القسم الاخبارى)

٢- ماوه

٣- پشكادەنگ و باسان (القسم الاخبارى)

يەكم: پشكادەنگ و باسان (القسم الاخبارى)

پشكادەنگ و باسان بانگهوازىدا پىكھاتىيە ژ پەيغان (الالفاظ) و ووشان کو تىيدا جۆرى بەرسقا ۋان پشكادەنگ دەنگ و باسان دىياركەھفيت کو لقىنى دەن ھەروەسان رېبارا ۋان پشكان لەشى دىيار دەكتە و ھەروەسان لەزاتى و ھىزا بجهئىنانى. نموونە:

١- دگەل بلندكىرنا باسكان بۇ تەنشتا و بلندكىرنا پاشى پەھينى. چەماندىن چۆكان ھىدى ھىدى.

٢- گەلەك بلەز بۇ دیوارى بەرامبەرغاردان پشكادەنگ و باسان.

پشکا دهنگ و باسان هزره کا ئەشكەرا دا قوتابىت پولى دەربارە لەقىنا داخوازكى. بجه ئىنانا وى مىنىت يان دەستپېكىرن بجه ئىنانا ئەقى دى راوهستىت حەتا خاندنا (پشکا بجهئىنانى) كو ئىكسەر پشتى ماوهكى چاقھەرى تىت.

مەرجىت پشکا دهنگ و باسان (شروط القسم الاخبارى)

- ١- دېيت پشکا دهنگ و باسان ل بانگە وازىيىدا يا روون ب ساناهىبىت و ئالوز نەبىت.
- ٢- پىدۇقىيە ب كورتىرين پەيقا پىدۇقى بىت. ئەفەزى بكارئىنانا زاراۋى ھونەرى كول پەروەردا وەرزشى ل سەر رەككەفتىنە.
- ٣- ديارىرنا پىشكىت لەشى كو لەقىنى دكەت ل دويىق رىزبەندىيا بىت دلەقىنا خۆدا (ترتىب الحركە نفسها) ھەكە لەقىن يان راھىتىن پىكھاتبىت ژ لەقىنا پېيان و باسکان لەقىنا باسکان بەرى لەقىنا پېيان بىت وى دەمى پىدۇقىيە ئىكەم جار ناۋى باسکان بىتە گۆتن پاشى ناۋى پېيان ل پشکا دهنگ و باسان.
- ٤- نابىت پشکا دهنگ و باسان دەستپېكەت ب (چاۋگى وەرگرتى) (المصدر المشتعد) يان كارى داخازى (فعل امر) بەلكى دېيت دەستپېكەت ب وى پشکا كوبىسى لەقىنى دكەت.
- ٥- خەلەتىيە كابەلاف ياخەزى پىكھاتىيە ژ ئالوزكىرنا پشکا دهنگ و باسان، مامۆستا پىدۇقىيە خۇزۇقى دەربازكەت. ئەزى ب لىكەتكەرنا پشکا دهنگ و باسان بۇ پىشكىت ھەوالىت بچویك دا كو بەرسقدانەفە بلەز بىت و بساناھى داخاز كەرتىبگەھەن.
- ٦- دشىن پىشكادەنگ و باسان دەستپېكەت ب (چاۋگى وەرگرتى) يان كارى داخازى ھەكە راھىتىن بەردەوامى بىتە بجهئىنان و پەيقا (پشکا بجهئىنانى يان داخازىي) پىكھاتبۇو ژ پەيقا (دەستپېكە) (ابدا) نموونە: خۇھافىتىنا بچویك ل سەر پاشخستىي... دەستپېكەن.
- ٧- نابىت پشکا دهنگ و باسان ب شىۋى زمانى دان و ستاندى بىت بتنى ل دەمى گۆتنا وانا زارۆكان نەبىت.

دوووم : ماوه (الفترة) :

ماوه پىكھاتىيە ژوئى ماوى بىدەنگ كو ئىكسەر ددويف پشکا دهنگ و باسان تىت و بەرى پشکا بجهئىنانى و بقى شىۋى نىشان بۇ تىتە دانان (.....) ئەف ماوهىيە ھارىكاريا قوتابيان دەت حەتا پشکا دهنگ و باسان تىبگەھەن و دا كو دئامادەيا باشدابىن بۇ بجهئىنانا راھىتىنان يان لەقىنا ئىكسەر پشتى گوھلىبۇون پەيقا پشکا ئەنجامداني. ئەف ماوهىيە ژى كورت يان درېز دېيت ددويف شىيانىت قوتابيا و جورى لەقىنى يان وى راھىتىنانى بىت.

مهرجیت ماوهی

(شروط الفترة)

- ١- پیدفییه ماوه پتر ژ پیدفی دریز نه بیت دا کو قوتابی ئه وال پشکا دهنگ و باسان هاتی ژ بیرنه کهن و هه روہسان دا کو چالاکی و بهردہ وامی به رزه نه بیت دراهینانیدا.
- ٢- پیدفییه ماوه پتر پیدفی کورتتر نه بیت چونکی بواره کا تمام په یدادبیت حهتا قوتابی رهگه زیت راهینانی تیبگه هن و خو بھرھه فکه ن بؤ کاري.
- ٣- چیدبیت ماوه حهتا راده کی دریز بیت دفان باراندا.
 - أ- هه که راهینان گران بوو پیدفی ب ماوه کی دریز هه بوو بؤ تیگه هشتتنی.
 - ب- هه که قوتابیت پولی زاروکیت بچویک بن.
 - ج- هه که ئاستی و هرزشا قوتابیان بی هیز بوو.
 - د- هه که داخرا بجهئینانا راهینانی يا هیدبی بوو.
 - ه- هه که راهینان يا موی بوو بؤ قوتابیان گران بوو.
 - چ- چیدبیت ماوه حهتا راده کی بی کورتبیت دفان باراندا.
 - أ- هه که راهینان يا بسانا هیبیت پیدفییه کا گه له ک نه بیت ب تیگه هشتتنی.
 - ب- هه که داخرا زیبا بجهئینانا راهینانی يا بهیز و بلهز بوو.
 - ج- بؤ قوتابیت مه شقپیکری و خودان شیاننیت لفینیت بلند.

سییم: پشکا بجهئینانا (القسم الاجرائی)

پشکا بجهئینانی پیکھاتیه ژ داخرا دهستپیکرنا راهینانا يان لقینا ئیکسهر پشتی ماوه کی چافھرئ تیت و دبیزتنی پشکا بجهئینانی ب شیوی داخرا زی (امر) يان چاوگ (مصدر) بیت و دبیزتنی (بجهئینانا بپهیف) (الاجراء اللفظ) يان دبینی (بجهئینانا ب هژمار) (الاجراء العددی)

نمومونه: هه رد وو باسکان... ب چەمینن (بجهئینانا ب پهیف) هه که هاتو بجهئینانا ب پهیف بیت بشی شیوهی بیت يان:

کارئ داخرا زی (فعل امر) و هکو (دهستپیکه ک را و هسته هه ره بکه غار) يان (چاوگ) (مصدر) (را و هستان روینشن هاتنه خار) پهیفا (دهستپیکه ر) ب کارتیت هه کا هاتو راهینان يا بهردہ وامبیت.

مەرجىت پشكا بجهىننانى (شروط القسم الاجرائى)

- ١-پىدفىيە بجهىننان (چاوج يان كارى داخازى بيت).
- ٢-ج درېڭرنە ل پەيقىت پشكا بجهىننانى راستىن. هەروهسا نابىت پشكا بجهىننانى بىتە ليڭەرن.
- ٣-پىدفىيە پشكا بجهىننانى بدارشتىن و شىوهكى بيت كۆبۈنچىت دگەل جورى وى راھىننانى. هەكە راھىننان يابلەز بولۇپ پىدفىيە ھىدى بىنە گۇتن و بھىز بىتە بجهىننان.

مەرجىت بانگەوازى ب شىوهكى گشتى

(شروط الایعاز بصورة عامه)

- ١-پىدفىيە بانگەوازىيا گونجى بيت دگەل جورى راھىننانى. قىجا ج بلەز بىت يان ھىدى بيت.
- ٢-پشتى خاندنا پشكا دەنگ و باسان دەستپىكىر ماوهى. نابىت ب هىچ رەنگەكى بەحسى ھەر ئاگەرەداركىرىنى يان تىبىينيا شىرەتكى بىتە كەن و پاشى داخازى يان بجهىننان بىت.
- ٣-پىدفىيە بانگەواز بەدنگەكى روون و زەلال لىبىتە گۇتن چونكى دەنگى رۇلەكى مەزن يىن ھەلى سەركەفتىنا بجهىننانا لقىنى يان لقىنان.
- ٤-پىدفىيە بانگەواز بشىوهكى ھونەرى بيت. ئانكۆ باوەريا خۇ بدەتە زارافىت ھونەرى د بوارى پەروردادا وەرزىشىدا.
- ٥-ل دەمى گوتىنا بانگەوازى پىدفىيە مامۆستا بارەكى دروست وەرگرىت و كو. سەرى وى يىن بلندبىت بەزنا وى رىئك و پىئك بىت و يىن جەگىر بىت ل جەھەكى گونجاي راوهستىت بۇ ھەمى قوتابيان داب روونى گوھى وان ل دەنگى وى بىت.
- ٦-جىاوازىيەت مەزن يىت ھەين ل ناھىيە را بانگەوازى و ھەزماრتنى (العد) و نابىت مامۆستا وان تىكەلدەت. ھەزمارا پىكھاتىيە ژ ھارىكاريا پۇلى بۇ پاراستنا دەمى راست بۇ بجهىننانا لقىنى يان راھىننانى. ئەو ژى بكارئىنانا چەند ھوکاران دېيت. ۋوان:
- أ-ھەزمارابپەيىف (العد اللفظ) ئەو ژى پىكھاتىيە ژ پشكا لقىنى ل دەمى بجهىننانا قوتابىيەت پۇلى بلەز يان ب دەمى گونجاي (التوقىت المناسب).
- ب-جارىت ھەين ھەزمارتىن دگەل موزىكى دېيت كۆ ئەو ژى ھارىكاريا دەمى بجهىننانا راھىننان دەدەت ھەروهسان مفایيەكى دىزى يىن ھەى كۆ چالاکىي زىدەدەت ب شىۋى دلخوشىي (التسويق) بۇ وانى بتايىبەتى بۇ زاپۆكان لقىنى دگەل باشوازىي (اقياعى) بۇ كچان.
- ج-ھەروهسان دشىي بجهىننان ب ھەزمارتىن بىدەين بلىدانى ل سەرتىشەكى دىاركىرى وەكى دەستقوتان.

چهوانیا بانگهوازیی بو راوهستاندنا راهینانی

(کیقیة الایعاز علی ایقاف التمرین)

دئ بانگهوازیی دهین بو راوهستاندنا راهینانی همه که هاتو کارکرن ب راهینانی ب شیوه بهردهوامبو و پهیقا (دهستپیکه) پشکا بجهینانی بیت (پول) یان (همه)..... راودستن. ز ل وی دهمی کار دئ راوهستیت پشتی هژمارا دووی بقی شیوه. همه که هاتو راهینان پیکھاتبوو ژ دوو هژماران دئ بیژین (همه... راوهستن) ل شوینا (۲۰۰۱) دئ بیت و قوتابی دئ بهردهوامین (۴۰۰۳) بقی شیوه دگه ل هژماریت جوت. بهلی همه که هژمار کت بوو وهکی (۲) و لوی دهمی پهیقا (همه) دئ هیته گوتن شوینا هژمارا (۲) راوهستن) ل شوینا هژمارا (۱) پاشی قوتابی ل هژمارا (۳۰۰۲) دئ راوهستن و بقی شیوه همه که هاتو هژمارا (۵) بوو ل وی دهمی (گشت) ل شوینا (۲) دئ بیت و (راوهستن) ل شوینا هژمارا (۲) و قوتابی ل هژمارا (۵۰۰۴) دئ راوهستن و دئ بقی شیوه بیت.

نهو زانیاریت ل دوماهیا راهینانی تیته نقیسین

(المعلومات التي تكتب في نهاية التمرين)

۱-همه نهو زانیاریت کو راهینانی روون دکهن ل دوماهیا راهینانی دئ هیته نقیسین وهکی جورئ کهل و پهی بکارتین یان پشکداریا دوو قوتابیان یان زیدتر پیکفه کارکرنی یان هژمارا هژمارتنا راهینانی یان کاری ب شیوه نئیک ل دویف نئیک (تعاقب) یان ب بهردهوامی (استمرار) و نهف روونکرنه ل نافبهرا دوو کفانان تیته دانان.

۲-نهف نیشانه (:) تیته بکارئینان ب راما نا پشکداریا دوو قوتابیان پیکفه دکارکرنیدا، ل نافبهرا دوو کفاناندا تیته نقیسینی ل دوماهیا راهینانی.

نهف نیشانه (:.) ب راما نا پشکداریا سی قوتابیان ل کارکرنی پیکفه.

نهف نیشانه (: :) ب راما نا پشکداریا چار قوتابیان ل کارکرنی پیکفه.

نیشانا (+) ئانکو نئیک دهپی په حن (مصبطبة) لیقا په حن بو سرهقیه.

نیشانا (-) ئانکو نئیک دهپی په حن (مصبطبة) لیقا په حن بو خارییه.

۳-پهیقا (نئیک ل دویف نئیک) تیته بکارئینان دهمی لقین (نئیک لدویف نئیک) یین و ب ریکی (باتظام) بینه بجهینان

۴-پهیقا (بهردهوام) تیته ب کارئینان دهمی مامؤستای بقیت لقین دووبارهکەت یان لقینا ب شیوه (بهردهوام) و ب دهمی دیارگری.

بنه ماييت بنه رهتى بُسەركە قتنا وانا پەروەردا وەرزشى

- ١- چل و بەركىن قوتابيان ل وانا پەروەردا وەرزشى و جەن ل بەرخۆكىنا وان.
- ٢- پاڭز راڭرتنا يارىگەھى و شوشتنا وئى.
- ٣- راوهستانا قوتابيان ل دەستپىكا وانى و تۆماركىنا مولەتا نەساخان.
- ٤- چەوانىيا تۆماركىنا نەھاتىيا ب شىۋەكى بلەز ل تۆمارا دىفچۇونا رۆزانە.
- أ- تۆماركىنا هژمارا ژ (٤٠-٤٠) ل سەر دىوارى ب شىۋەكى كو قوتابى بشىى ل پىش ۋان هژماران راوهستن.
- ب- نېيسىنە هژمارا قوتابيان ل سەر ئەردى ھولى تەرخانكىنا هژمارەكى بُسەر قوتابىيەكى ب شىۋەكى قوتابى رىزبىن ھەر ئىك ل سەر هژمارا خۆ.
- ٥- جل و بەركىت مامۇستايى پەروەردا وەرزشى.
- ٦- بەرھەقىرنا كەل و پەل و ئاميرىن پىددۇ بُسەر وانى.
- ٧- كونترولكىنا قوتابيان لدەمى وانا پەروەردا وەرزشى.
- ٨- وانىيەت ئىكى ل دەستپىكا سالا خاندى بُسەر گۆتنە وانا وەرزشى:
- أ- سزادانى وان قوتابيان كو پىگىرىي ب وانى نەكەن ب ھەفكاريا رىقە بەرىيىا قوتابخانى ب سىستەمە نۇى يى سزادانى
- ب- پىته پىدانەكا باش بُسەر ئامير و جل و بەركىت وەرزشى.
- ج- پىته پىدانەكا باش ب بنه ماييت بنه رهتى يىت وانى وەكى رىقە چۈون غاردانى ھىدى (ھرولە).
- د- لېكىھەكىنا قوتابيان بُسەر تىما.
- و- دانىا ھندەك راھىنانىن تايىبەت ب ياسايى بُسەر زىدەكىنا شىانىن وەرگرتنا وان.
- ز- دياركىنا سەرەتكىت تىما وە ھارىكارىت وان.
- ح- دانانىا پلانا تايىبەت ل دەستپىكا سالا خاندى دەربارە دياركىنا جەن راوهستانا وان و وەرگرتنا بارى (نمایشىرنى) (وضع العرض) و لەقىنىت دەملەدت (الحركات المفاجئة).
- گ- قىرکىنا قوتابيان ب چەوايا گوھۇرینا جەن خۆ بساناهى.
- ى- دانىا ھندەك چالاكىا و يارىيەت دلخوشكەر دا كو ھەست بخوشىي بکەن و بەرروونى خۆشا دىن.
- ل- دانىا راھىنانىت خافكىنى ل دوماھيا وانى د اکو قوتابى و خوندكار بىزقىرنە بارى خۆ يى ئاسايى.

وانیت په روهردا و هرزشی ل بارین نه ئاسایدا
(درس التربیه الیاضیه فی الظروف غیر الطبیعیه)

۱- وانیت په روهردا و هرزشی ل سەقاپا ساردا

ل روژیت زفستانی بیت سار کو پلیت سەقاپا گەلهک ساربین ل وى دەمی پېدھیيە ئەم دویر بىخین ژ فى هەلویستى. کو دھیت مامۆستا کومەکا راھینانان ل هزرئى بن دا پېشکلاشى وان بکەت ل ۋان جۇرە دەمان كود وير بىت ژ بجهئىنانا پلانا نقىسى. ئەو راھینانزى دھیت ل وى جۇرى بن کو هەمى پشکەت لهشى ۋەگرن و دھیت وان راھینانان ب قوتابيا بکەين کو پلا گەرماتيا لهشى وان بلند بکەت دا زالىن ل سەر نەخۇشيا سەقاپا ب وى لقىنى و وى دەركەتنى (انطلاق) يابلەز.

راھینان کو تىنە دان بشىوهكى بن کو پېدھى بەحسەكى درېئەنەبىت ل دەمى پېدانان راھینانى دھیت قوتابى ب شىوهكى ئازاد راوهستن سمبارنگەھى و راھینان ژ غارданا ھىدى ب هەمى شىوا دى ئىنە دان چونكى ئەو دېيتە ئەگەر لەزاتىي و پالدانان خوينى بۇ هەمى ئەندامىن لهشى.

ب گشتى دھیت ل سەقاپا ساردا تىبىنیا ۋان خالان بىتەكىن:

۱- ئىكسەر دەست ب وانى بکەين بىي گىروبۇن و بى لىپېچىن و بى خەمى. بەلكى ئەوبىنە پاشى ئېخستن بۇ پاشى وانى.

۲- وانە دھیت زنجىرەك بىت ژ لقىنى و راھینانان بى ماوى راوهستانى.

۳- گەلهک لقىنيت دەملەست (حرکات مفاجئە) ل ناقبەرا راھیناندا.

۴- ماوى بجهئىنانى (چالاکىيەت فېركرنى) بىنە لادان دېرۈگرامى وانىدا چونكى پېدھى بەحسى و چاقەرېكىرنى ھەيە ئەۋۇزى دېيت ئەگەر ئاتنە خارا پلا گەرماتيا لهشى.

۵- يارى و بەريكانە (المباريات) بىنە بجهئىنان لناقبەرا كومىت پۇلى ب تايىبەتى ئەو يارىيەت کو پېدھى ب وەستيانى و خەباتى و لقىنا بلهز ھەيە.

۶- گرنزىن و خۇشى ب قوتابيانقە دياربىت ل دەمى ھەست دەمن کو يېت زال بۇوين ل سەر نەخۇشيا سەقاپا سار.

۲- وانا په روهردا و هرزشى دناف پۇلىدا

ئەۋۇزى تىتە دابەشكەرن بۇ دوو پشكان:

أ- وانا په روهردا و هرزشى ب كريyar دناف پولىدا.

ب- وانا په روهردا و هرزشى ئەكاديمى (نظرى) دناف پۇلىدا.

أ- وانا په روهدا وهرشى ب كريار دناف پوليدا

هندەك گوھۇرىنىن بلەز دسەقايدا چىدېن باتايىبەتى ل رۆزىت زەستانى ل دەمىر ئىقەبرنا وانا وهرشى دى بىنى جار و باران بارانەك ب زۆرى ب رىزى دى بارىت ل وى دەمىر ئەنچار بىن دەگەل قوتابىت خۇ بزەرينە ناف پۇلى پشتى كۆھەمى كەل و پەل و ئاميرىت وانى بزەرقىنىتە جەيىت وان كۆئەقە ئى دەقىت ب لەز و رىئك و پىكى بىت بشىوهكى كۆكارى نەكمەتە سەر رەوشَا خاندىنى ل پولىت دى و ئىبەر نەبوونا ھولىت گرتى يىت تايىبەتى بۇ بجهەينانا وانا په روهدا وهرشى ل پتريا قوتابخانان لەوما ل ۋى جورى سەقاى دەقىت وانە دناف پولىدا دا بىتە بجهەينانا دەگەل تىبىنیا سى خالىت سەرەكى كۆپىكەتىنە:-

1- ھەوا گوھورىن (التهويه): ۋەكىنە بىشىوهكى كۆ بگۈنچىن دەگەل سسەقاى ھەروھسا دەقىت دویرىكەتن ئەھرۇبای بەرچاڭ بىتە وەرگىتن.

2- رىكخستنا ئەردەپۇلى بقەكىشانان تەختىت روينشتىنەيىدى هىدى دانە بىتە ئەگەر رەويىدانان دەنگىت نەخۆشى. يان بجهەينانا وانى ھەر روينشتى ل سەر تەختان دەگەل ھەلبۈزۈرنە راھىنانيت سادە بۇ پشكەكا لەشى.

3- تىكەلدانان لارى پولىت دى:

- نمۇونە ل سەر راھىنانيت سادە كۆ بشىن دناف پولىدا بجهېبىنى.

- بلندىكىرنا پاشپەحنىت پىيان.

- چەماندىن چوکى نىف چەماندىن يان ب تمامى.

- گرتىنە تېلىت پىيى.

- پالدىن سەرى بۇ پشتى.

- چەماندىن يان خاركىرنا كەممەرى بۇ پشتى لبارى روينشتىنە لسەر تەختە.

- راھىنانيت تىر لىدانى (الطعن) بىسقى.

- راھىنانيت باسکان بۇ وى نەودايى دشىياندا بىت.

- زەرقاندىن ئەنىشكان (المرفقين) و پالدىن وان بۇ پشتى.

- يارىت بچوپىك.

ب- وانا په روهدا وهرشى ئەكاديمىي (تىورى) دناف پوليدا :

بىكۆمان ددرىزىيا سالا خواندىدا وەسان بەلاڭە كۆ وانا په روهدا وهرشى ل يارىگەها فەكىرى تىتە بجهەينان. بەلى جاراھە كۆ نەشىن وى كارى ل يارىگەھەن بەكەن ل رۆزىت باران.

ل وى دەمىر وانا خۇ دەگەل قوتابىت خۇ دناف پولىدا دى بىرەقەبەين و ھەكە نەشىيان وانى بکريار بکەين. ل ۋىرى ئەندىن بابەت يىت ھەين كۆ دشىيەن بەرچاڭەين بۇ قوتابيان كۆ سەرنجا وان راکىشىت و كارىگەرى ھەبىت ل سەر دەرەونى وان دى وان ھاندەت و خوشى بۇ پەيداكەت. ئىيڭ ژ وان بابەتا پىكەتىيە ژ بابەتى (راکىشان) (السحبه) ل نافبەرا تىپىت

پۆلاندا هروهسا به حسی بابهتى گەھشتىنا پۇلا دى كەين ھەتا كىز گەھشتىنە دفى دەمىدا ھەروهسان به حسى كىشانا قوتا بخانان دى كەين ئەف بابهتە ژى دى سەرنجا قوتا بيا راكىشىت چونكى پەيوەندىا ئىكسەر يا ھەى دگەل وان قوتا بيا ئەۋىت پېشكدارتىدا. ھەروهسان بابهتى يارىيما ب گشتى و يارىيەت رېكھستى (الألعاب المنظمة) و ياسايىت وان و بەريكانە و غاردانان دورو بەران (الضاحية) يان پايىسلەن دى كەين چونكى پەترا قوتا بيا نازانن چەوا يە و دى چەوا خال بۇ ھېينە ھېمىتىن و پېشكدارىت تىيدا چەندىن. ئەقان دى بۇ بە حسکەين بتنى بۇ زىدە كرنا رەوشەنبىرىيما وان ياشتى و لدويف ناچىن. پاشە رۆزى بابهتىت گرنگ كودقىتىت جەختلى سەر بىتە كرنا پىكھاتىنە ژلايەننەن پەروھەدى دوھەرزىتىدا ھەروھسان ھەستا نەتەوايەتى و نىشتمان پەروھەرى كو پەروھەدا وەرزشى هوکارەكى كارىگەرە بۇ پىگەھاندىن و دروستكىرنا ھەڤلاتىن ب ھېز و خودان ساخلىمى كوشىن وەلاتى خۇئاڭا كەن و بەرگرىي ژىبىكەن. ھەر دەمى پېدىقىت ئەف كارە ژى دكەقىتە سەر ملىت مامۇستايى ل رۆزى شيانىت وى بۇ دىتىنا پەيدا كرنا تشتىت نۇى دا سەرنجا قوتا بيا پى راكىشىت و ھندەك قوتا بخانە يېت ھەين كو گەلەك شيان يېت تىدا ھەين دشىن ئاميرلىت سىنە مايا بچوپىك و فيديويي دابىندا كەن بۇ نمايشكىرنا وىنىت وەرزشى و ساخلىمى بقان ئاميران. بەلى ئەف كارە ھەمى دقىت لزىر بنە مايىت پەروھەدى دىن. ھەروھسا چالا كىيەت دىدەقانى و خىقهەتكە بابهتىت گرنگن پېدىقىيە دفى بوارىدا بىنە بە حسکەن و رولىلى ئى پىگەھاندىن زارۋىكىت مە. تىيدا بىتە دياركىن. كو قوتا بى وەكى سەربازى يەدەك بەرھەف دكەت بۇ ئاڭا كەن ل دەمى ئاشتىي و بەرگرىگەن ل دەمى شەرونە خۆشىيەدا كو ئەۋۇزى بىرۇزى تىرىن ئەركە.

پلانا وانا پەروھەدا وەرزشى

پىناسا پلانى: پلان پىكھاتىيە ژ كريارا ھەلبۈزارتىن و رېكھستىنە لايەنن چالا كىا وانىت پەروھەدا وەرزشى بۇ ھەمى قوتا بىت قوتا بخانى. ب جۆرەكى كو پەلەپە بىت ل بابهتى. ژوانەكى بۇ وانەكادى دەھەر سالەكىدا. ھەروھسان ژ سالەكى بۇ سالەكادى.

١- گونجاندىن وى دگەل بارى قوتا بىت قوتا بخانى.

أ- بارى ساخلىمىا وان.

ب- ئاست و شارەزايىدا دەستكەفتىيا و شيانىت لەقىنا وان.

ج- حەزا وان.

٢- گونجان دگەل وان تشتىت ل قوتا بخانى تىنە دابىنلىكىن.

٣- گونجاندىن دگەل دەمى دياركى و خشتى وانا و ياسايىا.

٤- رېرەوا چقاكا نافخۇ بەرچاپ بىنە وەرگرتىن.

۵-ئارمانچ دروونى و ديارگريين.

۶-پىدەقىيە ئەو لايەننى چالاكيان كۆبخۇقە دىگرىت بجهبىنىت.

أ-پىشىكەفتىن.

ب-جۇرا و جۇر.

ج-پىتە پىيدان.

د-ئىكبوون.

۷-باشى ليكىھەكىرنا لايەننىت چالاكيان لىسەر سالىت جودا جودايت خواندىدا.

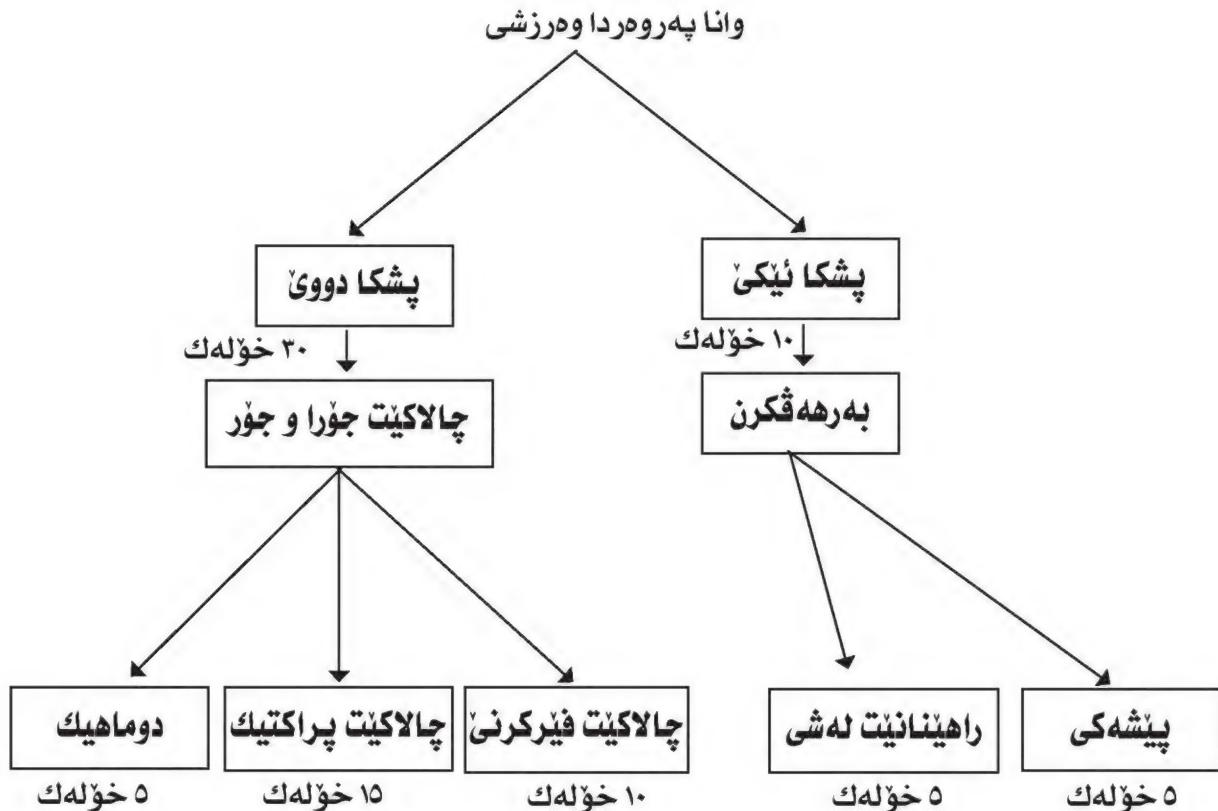
۸-پىدانا خوشىي (التشويق).

۹-پىتەقىيە پلان گرنگىي بىدەتە هەلسەنگاندى.

۱۰. پىدەقىيە ب نەرمى بىتە نىاسىن.

۱۱. پىدەقىيە ب نەرمى بىتە نىاسىن.

پەيکەرئىپلانا



خەسەلەت مامۆستايى سەركەفتى

ل ۋىئەرە چەند ھزرەك يىت ھەين دەربارە خەسەلەتتىت سەرەكى كۆپىدۇقىيەت مامۆستايى بەرپرسى پى
بىتنە نىاسىن ھەك بقىن بگەھنە ئاستى ھەۋەرگىيا سەركەفتى دكارى خۇدا يان بىسپۇریا وان.
ئەف خەسەلەتە ڙىئەفەنە:-

- ١- زانستەكا باشى ل ئارماج و ھەمى لايمەنەت كارى ويدا.
- ٢- كەساتىيەكا پەسەند ھەبىت ژ لايى ئەھۋىت كارى دگەل دەكەن (قوتابى و مامۆستا)
- ٣- پەيوەندىيەت ديموکراتى كارى پېبىكەت دگەل ھەمى كەسان.
- ٤- شىوازەكى پەرۋەگرام و نەخشەدانا زانستى دارىزىت بۇ كارىت خۆ.
- ٥- دەقىيت دويىركەفيت ژ لايەنگىرىي بۇ لايەكى و ئىكسان بىت دەرمانا خۆدا.
- ٦- دەقىيت يىن نەرم و ئارام بىت.
- ٧- دەقىيت رويركەفيت ژ تورەبۇونى و دەمارگىرىن (عصبى).
- ٨- پېشىكەفتى بىت و باودرى ب گوھۇرىنى و چاكسازيا بەردەوام ھەبىت.
- ٩- زىرەك و خودان ھزرەكا شىكەر بىت.
- ١٠ زانيارى ھەبن ل سەرپىكا وانه گوتنانوی و شىوازىت وى.
- ١١- رەوشەنبىرىيەكا گشتى يا باش ھەبىت.
- ١٢- خەسەلەتتىت كەساتىا وى يا پەسەندىكى بىت (شىان ھەبن ب روونى باخقيت و ئاخختنىت وى دجەدابن و دەنگەكى بشىان ھەبىت و گرنگىي بدهتە كەل و پەلىت وەرزشى و جل و بەرگان... هەتىد).

ئەركىت مامۆستايى پەرەدە وەرزشى

- ١- گەھاندىن بىنە مايىيەت نەته وەيى و ناشتىمانى بۇ دەرەبۇونى قوتابيان و ھاندان و ئاراستەكرنا ھەستى وان بۇ ۋىيانا نىشتىمانى و دەستكەفتىت نىشتىمانى پى بدهتە نىاسىن.
- ٢- بەرھەۋەرە فەتكەن قوتابيان ل دويىف داخازىيەت جڭاڭى و بوجۇنلىت وى د اکو پېشكەدارىي بکەن ل پېشىكەفتەن و زىدەكەن بەرھەمى.
- ٣- پەيداكرنا بەردەوام يابىئەنا وەرارا ھەمى لايمەنەت قوتابيان ب رپىكا چالاڭى و يارىيەت وەرزشى و ئاراستەكرنا وان داكو ھشىيارى ساخلەميا گشتى بىن.
- ٤- فيرەكەن قوتابيان ب بىنە مايىيەت سەرەكى يىت چالاڭى و يارىا و پېشئىخستنا شىيانىت لەشى وەكى ھىز و بىنفرەھى و لەزاتى و باشkerنا ھویربىنلى دلەقىنەندا.
- ٥- پاشكەن پەيوەندىيەت كومەلايەتى و وەرارا گىيانى كاركەرنى و دابىنكرنا سەقايدەكى گونجاي بۇ وەرارا خەسەلەتتىن پەرەدەيى وەكى ھەستكەن ب بەرپرسىيەتىي و ھارىكەرىي و ۋىيانى و تىكەلى و دلسوزىي.

شیوازیت تایبەتى ل گۆتنى وانا پەروددا وەرزش

وانا باشى پىدىقى ب دەرئىنانا باشى و بىتە دانى هويرىا هەى ل ھەلبىارتنى وان شىوازىت كۆ بكاردىينىن بۇ بجهىناني و چەند پەيوەندىيا ب سروشتى وان ئارمانجىت كۆ مەرەما بجهىنانيه. گەلەك جاران ئارمانجا ئەو ھوكارىت پىدىقى دىاردەكەن. شىوازىت وانه گۆتنى بھوکارەكى كارىگەر تىتە دانان ل رېكخىستنا شارەزايىت فىيركرنى دا كۆ قوتابى باشترين ئەنجامان ب دەستخوّفە بىنىت. بھايى پەروددەيى و پىشخىستنا شىيانىت لەقىنا قوتابىان نائىنە بجهىناني بتنى ب وى رېك اكۆ بشىوازەكى گونجاي و مامۆستايىكى تىتە نىاسىن. كۆ شىيانىن گۆتنى ھەبن لبانگەوازا دروست و كريارا فىيركرنى دەقىت چەند مەرجىن پەروددەيىت راست و دروست ھەبن دا كۆ قوتابى بشىت لەقىن و چالاكىيەت جۆرا و جۆرتىبگەھىت. كۆ بۇ وى تىتە به حسىكىن و چەند شىوازەك يېت ھەين بۇ فىيركىن راهىنان و لەقىنيت وەرزشى يېت گرنگ ئەۋەنە:

۱-شىوازى بە حسىكىن و پارچە كىرى.

۲-شىوازى نموونە يان زانىنا گشتى.

۳-شىوازى بە حسىكىن و نموونە (يەكىت فىيركرنى)

شىوازى پارچە كىن و نموونە يى يان شىوازى (يەكىت فىيركرنى)

ئەف شىوازە دشىت كۆ بپارچە يەكا ناقە راست بىتە دانان ل ناقبەرا ھەردۇو شىوازىت پىشىن. كۆ يارى يان لەقىن تىتە پىكىفە كىن بۇ پارچىت بچوپىك بەلكى بۇ يەكىت مەزن، ھەر يەكەك چەند لايەنېت گرنگ و مەزن يېت يارىنى يان لەقىنى بخۇفە دىگرىت. فىيركىن ئىن يەكىن ھەمى تمام بىت پاشى دى مامۆستا ۋە گوھىزىنە يەكا ددويفدا بقى شىوهى:- لتهپا باسكت بولۇ دشىاندایە بىتە لېكىفە كىن بۇ ۋان يەكىت خارى:

۱-گرتناتەپى و پاسەدان و وەرگرتنەفە.

۲-تەپ تەپە و پاسەدان.

۳-هانن و چۈون بتهپى و بىریناتەپى و گۈلكرن.

۴-ھىرلىكىن و بەرگىرiya تاكە كەسى و تىپى (ل يارىكىنى و بجهىنانا پلانا)

۵-ياسايت وى.

دیده‌فانی چییه؟

دیده‌فانی بزاوچه کا جیهانییه ب ریکا به‌رnamیت وئی پیته‌کن گله‌ک ددهت ب لایه‌نیت ولات په‌روهه‌ری و ئایینی و په‌روهه‌رده‌کرنا زاروک و گنه‌جان پیخه‌مهت بلندکرنا ئاستی ره‌وشه‌نبیری و هه‌ولدهت بو ریکخستنا لایه‌نیت له‌شی و باوهه‌ری بخوبوون و به‌رگریکرنی ل خوشی و نه‌خوشیان و بهیزکرنا په‌یوه‌ندیان ل نافبهراءه‌می دیده‌فانان ب ئنه‌نجام‌دانان خیقه‌تگه‌ه و کومبوونیت دیده‌فانی، ل و‌لاتی مه دیده‌فانی تمام‌که‌ری وانا په‌روهه‌ردا و‌هزشییه.

کمبون و خیقه‌تگه‌ه

ل سه‌ر ئاستی قوتا بخانان وه‌کو به‌رnamی سالانه پیده‌ییه ئه‌قین خارئ بینه بجهه‌ینان

۱- **کومبوونیت پاییزی**/ ئه‌ف کومبوونه بو هه‌می قوناغیت دیده‌فانی تیته بجهه‌ینان بو دهه‌کی دیارکری کو ل چه‌ند ده‌مژمیره‌کان پتر نه‌بیت و چالاکیت و‌هزشی و دیده‌فانی به‌روار و جه و پروگرامی بو دارشتی ل دویف رینما‌ییان ل مه‌ها چریبا دووی و کانوونا ئیکی بیت.

۲- **کومبوونا بهاری**/ هر ب وی شیوئی ل سه‌ری تینه بجهه‌ینان بو هه‌می قوناغا و پروگرامی تایبەت بو تیته دانان و چه‌ندین چالاکی تیدا تینه سازکرن ژ لایی پشکدارانقە و ل مه‌ها ئاداری پیده‌ییه بینه بجهه‌ینان.

۳- **خیقه‌تگه‌ها دیده‌فانی**/ خیقه‌تگه‌ه جیاوازه دگه‌ل کومبوونا ل روی پروگرامی و ده‌می. کومبوون بو ماوی چه‌ند ده‌مژمیرایه به‌لی خیقه‌تگه‌ه بو چه‌ند رۆزه‌کان کو دیده‌فان پیده‌ییه بمنیتیه ل خیقه‌تگه‌هی و پروگرامی شەقی بجهه‌ینیت ژ ئاهه‌نگ و به‌ریکانیت شەقی و ریکخستنا خیقه‌تگه‌هی و نابیت ژ سی رۆزان کیمتر بیت بو هه‌ر قوناغه‌کی.



قوناغیت دیده‌فانی / لدویش قوناغیت ژی و زنجیرا پسکداری کرن لبزا دیده‌فانی یا هاتیه لیکفه‌کرن

بو ڦان قوناغیت خارئ:-

۱- تیشکه‌شیر - گوله‌کان: (۸ سال - ۱۱ سال) ئەف قوناغه بسى پشکان دهرباز دبیت.

پشکا ئیکی / تیشکه‌شیر ربو ڪوران

گوله‌کان بو ڪچان

پشکا دوئ / تیشکه‌شیر یان گوله‌کان ئیک ستیر

پشکا سیئ / تیشکه‌شیر ریان گوله‌کان دوو ستیر

بُورینا ڦان پشکان پیدفیيye پشکداری کربیت ل خیفه‌تگه هو کومبوونیت دیده‌فانی

۲- دیده‌فانی و رابه‌ر: ژی وان (۱۲ سال - ۱۸ سال) ئەف قوناغه ژی ب سى پشکان دهرباز دبیت کو ئەفنه:-

پشکا ئیکی / دیده‌فان بو ڪوران رابه‌ر بو ڪچان

پشکا دووئ / دیده‌فان یان رابه‌ر ئیکی (الاول)

پشکا سیئ / دیده‌فان یان رابه‌ر پیشکه‌فتی (المتقدم)

بو بُرینا ڦان قوناغان پیدفیيye دیده‌فان یان رابه‌ر پشکداری کربیت ل چهندین خیفه‌تگه و کومبوونیت دیده‌فانی و هه می هونه‌ریت دیده‌فانی فیربیت.

۳- گه‌ریده (الجوال): بو هه ردوو ره‌گه‌زیت کچان و کوران ژی (۱۹ سال - ۲۵ سال) ل ڦی قوناغی پروگرامی تایبه‌تی ب وانقه یی هه‌ی و جیاوازه دگه‌ل قوناغیت دی ل رویی پروگرامی و بو نمونه زیده‌تر پیته‌ی دده‌ته لایه‌نی خزمه‌تگوزاری و فه‌کولینی ژ پروگرامیت خو پیخه‌مهت مفایی وی بگه‌هیته جفاکی.

۴- قوناغا سه‌رکرده: ل سه‌ر سالیدا پشتی بُرینا هه می قوناغان دشیت پشکداری بکهت ل خولیت سه‌رکردایه‌تی کو جفاتا بلندا دیده‌فانی بجهتینیت و باورنامی دده‌تی. پاشی دی شیت. خیفه‌تگه و کومبوونان ب ریشه‌ببهم.

ئالا دوریشمی قوناغان:

۱- هه می پشکیت تیشکه شیر و گولکان (ئاما‌دھیه).

۲- دوریشمی دیده‌فان و رابه‌ران (دی هه‌ولدھم) دیده‌فان و رابه‌ریت ئیکھم و پیشکه‌فتی (ئاسویه‌کی به‌رفه‌ھ)

۳- گه‌ریده / (خزمه‌تا گشتی)

ئالايي ديده قانى / پيكتورييە ژسى بە لگىت زەيتونى نىشانا وان سى بەندىت پەيمانا ديدەقانى و ياهاتىه دانان ل سەر بىنگەھەكى رەنگ زېرىن. دورىشى قوناغى بە رەنگى رەش يى دنافدا نقىسى. تىتە دروستكەن ل سەر پەروكەكى سپى. نىشامى چار دەوريت وى ب وەريسى و گرىكت چار گوشە ب رەنگى قەھوايى كۆ بشىۋى بازنىيە ب (٢١) تىروشكىت زەرتاپى نەخشاندىن وەكى ۋىنهى:



وىنە ئالايي ديدەقانى

سويند و ياساييت ديده قاني /

١- سويندا ديده قاني : بقى شىۋى ئخارىيە:

(سويند دخوم . ب خودى . ئهو ئەركى ل سەر ملىت من بکەم. بەرامبەرى خودى و وەلاتى. هارىكاريا
ھەمى كەسان بکەم. ل دەمى خوشى نەخۆشىيىدا پەيرەوا ياساييت ديده قانى بکەم).

بەلىن بۇ تىشكە شىئر و گولەكان شوينا هارىكارىيىا، دئ بىزىن (ھەمى رۆزان باشىيەكى بکەم)

٢- ياساييت ديده قانى : دەھ خالن ئەھۋى بۇ ھەمى قوناغانە:-

١- ديده قانى باوھريا ب شەرەفى ھەى و يى پاستى بىزە.

٢- ديده قان يى دلسۈزە بۇ وەلاتى و دەيىك و باب و سەركردىت خۆ.

٣- ديده قان يى بمقايىھ و ھەولددەت بۇ خوشى و هارىكارىيىا كەسانىيەت دى.

٤- ديده قان ھەقالي ھەمى كەسايىھ و برايى ھەمى ديده قانايىھ.

٥- ديده قان يى ب رىزە و رەوشت بلندە د ھەمى رەفتارىت خۇدا.

٦- ديده قان ھەقالي جانە و درايىھ و رەحمى پى دېھت.

٧- ديده قان يى گوھدارە و ھەمى فرمانان بجه دئىنيت بى دوو دلى.

٨- ديده قان كاريەت خۆ بجه دئىنيت بىي پاشكەفتەن.

٩- ديده قان ئابورى دكەت ژ دەستكەفتىيا بۇ دەمى پىدە.

١٠- ديده قان يى دل و دەرۈون پاقژە و زىرەك و چاقنەترسە.



پشکنینى ل خيشهتگەھى و ئارمانجيit وى

پشتى بجهئينانا رۇزەكاثرى كارو چالاكيان ژ وەرزشا سېيدىھە تاشە قبىريي (جلەكى) دىھەلسەنگاندىن بۇقان كارو چالاكىيان هىئىنه كرەن. ئەۋزى بدانانا چەند ليژنەكىن كارزان بۇ دانانان نمرىت گونجاي بۇھەر كارو چالاكىيەكى كو لناف خيشهتگەھى هاتىنە بجهئينان بۇ تىمەت پشكدار و وەرگرتنا نيشانى باشتى و رىك و پىكتىر تىم بۇ بلندترىن نمرە ب دەستقە بىنىت ل ئەنجامى پشکنинى. پشکنинى ئىكە ژ كارىت گەلەك گرنگ ل ناف خيشهتگەھى كو رۇزانە پشتى دانى سېيدى دەستپېيدىكەت د اكى دىدەقان مافى وەستيانا خۇ وەرگريت و ل ناف خيشهتگەھى ب سىمايەكى جوان و رىك و پىك بىتە ديتىن. ل دەستپېيىكى بۇ دەستنىشان كرنا وى ليژنى، ليژنە دېيت كەسانىت خودان باوهەناما سەركىدايەتىا دىدەقانىيى بن شارەزايىا تمام ھەبىت ل سەر ھونھەرى دىدەقانى و پرۆگرامى رۇزانە. پىدەقىيە سەرۋەك تىم و گرووب ژى بىتە دانان دقان ليژناندا كو شارەزايىن ل كارو چالاكىت يەكىت پشکنинى و دەستنىشانكرنا كىيم و كاسىت ناف خيشهتگەھى و ھەستكىن بلى پسىاركىن. پشکنин تىتە ئەنجامدان ل سەر قان خالىت خارى:-

۱-پاقزىيا خيشهتى و چەوانيا قەدانى (ھەوا گوھورىن).

۲-پاقزىيا گشتى يا ناف خيشهتگەھا تايىبەت ياتىمى.

۳-جلکو رىك و پىكىيا دىدەقانى.

۴-پىشانگەھ و كارىت دەستى.

۵-لىنانگەھ.

۶-پىگىرى ب دەم و رەفتارا رۇزانە.

وھ بۇ بەرھەقىبوون بۇ پشکنинى دېيت دىدەقان ل سەر ئىك تىم راوهەستن ل بەرسىنگى خيشهتگەھا خۇ. سەرۋەكى كومى (پىشەنگ) ل لايى راستى و ھارىكارى وى ل لايى چەپى دى راوهەستن سەرۋەكى تىمى دى ب دەنگەكى بلند و رىك و پىك تىما خۇ پىشىكىشى ليژنى كەت. بەرھەقىبوونا تىما خۇ دى نىشادەت د ھەمى لايەنافە دى باگەوازىي كەت و بىزىت (دىدەقانىت پەرۋەدا..... بەرھەقان بۇ پشکنинى) دگەل وەرگرتنا سلاقا دىدەقانى ژ لايى سەرۋەكى تىمەقە.

فتیئر ژوان ئامیریت ب مفایه کو گەلەك تىئىتە بكارئىنان لەوانىت وەرزشى و ناف خىقەتگەھان ژئەگەرى گوھلىنەبۇونا باڭەوازا ل ناف خىقەتگەھى. بەلىنىتىك ژېھر تىزىيا دەنگى وى ب ساناهى گوھلىدېيت ئەۋىت خارى چەند نموونەكىيەت فىتكىنە كول ناف خىقەتگەھا بكاردەين.

۱-ئىك فىتكىكا درىز كوسى جاران دووبارە دېيت نىشانا (بەرھەقبۇونە) بۇ كارو چالاكىان.

۲-چەند فىتكىيەت كورت كۆزى جاران زىدەتر بىت نىشانا (كۆمبۈونىيە).

۳-چەند فىتكىيەت درىز كۆزى جاران زىدەتر بىت نىشانا (بەلاقبۇونىيە).

۴-چەند فىتكىيەت كورت ل دويىش ئىك. فىتكە كادرىز نىشانا (داخازاھەوارھاتىيە، مەترسى) چەند جارەك دى دووبارە كەنت.

۵-ئىك فىتكىكا درىز. سى فىتكىيەت كورت نىشانا (داخازيا سەروكىيەت تىمانە).

نىشانىت دىدەقانى

۱-بەردەق قىرىكىيە پەرە ←

۲-لۇقىرىكىيە نەچە ←→

۳-تىيم بۇو دوو پشك ←

۴-لدوريما چار پىنگاۋا نامەكەھى 4

۵-خىقەتگەھ ←

۶-لۇقىرىيە چاھەرەيە

۷-ئەم زۇپىنە خىقەتگەھى

۸-ئەۋەجە مەترسىيە

۹-ئاۋەخارنى

۱۰-ئەۋەئە بۇۋەخارنى ب كارناھىت

۱۱-فرۇڭخانە



قىبلەنۇوما بكارئىنانا وى

(البوصلة)

قىبلەنۇوما بۇ دىتنا چار لايىت جوگرافى تىتە بكارئىنان. قىبلەنۇوما ل شەقىيت تارى و زفستانى يان ل رۆزىت عەور و شەقىيت ستىر ديار نەبن دىدەغان بكاردىئىنى بۇ دىتنە ۋە چارلايان و بكاردىئىنى ل گەريانا ب پېيىان (الرحلة الخلويه) بۇ دروستكىرنا نەخشىرىيكتى.

قىبلە نۇوما پىكھاتىيە ۋە دەزىيەكا موڭناتىسى سەرۆكى وى ب رەنگى شىنى ھاتىيە رەنگىرن ب شىۋى دەمزمىرى. ھاتىيە قايىمكىن ل سەر بزمارەكى لناف بنگەھەكى شىشەيى كۆ ب ساناهى بىزقۇرىت و يا نمرەكىيە (٣٦٠) ل دەھى بكارئىنانى بەردەوام سەرى دەزىيە ئەھى شىنكرى دى بەرىخۇ دەته باکورى. ئانكى دى باکورى بۇ مە دەستنیشان كەت. ب چار پىتان نەخشەكىيە نىشانە بۇ چار لا.

پىتا N نىشانەبو باکور، پىتا S نىشانە بۇ باشۇور، پىتا E نىشانە بۇ رۆزھەلات نىشانَا W نىشانَا رۆزئاڭايە.

وەل ناڤبەراڭان چار لايىان چار نمرىيەت دى يىت ھەين نىشانەنە بۇ باکورى رۆزھەلات و رۆزئاڭا و باشورى رۆزھەلات و رۆزئاڭا.

ل دەمى بكارئىنانا وى دەقىن ل جەھەكى راستبىت، ۋېھرە بۇونا دوو جەمسەرىيەت جىاواز دى كارى خۇ يى زانستى كەت.

پروگرام کومبونه کا دیده قانی بۇ ماوی رۆژه‌کی:

- ۱- بهره‌فبوونا دیده قانی ب جلکین دیده قانی ل دويىش دەمى دياركى.
- ۲- پىپىقانى تىمىت پشکدار و پاوهستان ل جەن دياركى.
- ۳- بجهئينانا رى و رەسمىيەن بلندكىرنا ئالاي. ب سرودا (ئەرىقىب) بتنى كو پلى ئىكى كو دوو رېزه دى هيچ دووباره كىن دوجاران.
- ۴- سويندا دیده قانى، هەلكرنا ئاگرى و پشكنينا پشکداران ژ لايى چاقدىرى كومبونىقە.
- ۵- پىشكىشىكىرنا چالاكىت تىمىت پشکدار كو دېيت دیده قانى بن.
- ۶- گۆتنا چەند وانەكىت دیده قانى ژ لايى سەركىدىت دیده قانىقە.
- ۷- بەلاقىرنا خەلاتا و ئىنانە خار ئالاي كومبۇون دى بىدوماھى هيچت.



گەشتا ب پىيان و ئارمانجىت وى (الرحلة الخلوية)

ل دويىش پروگرامى هاتىيە دانان ل پىشىي بۇ ھەر خىقەتگەھەكى كۈز پىنج رۇزان كىيمىر نەبىت پىيدىفييە گەشتا ب پىيان بۇ بىتە بجهئينان دا كو بۇ ماوەكى دياركى دويىر كەفن ژكار و چالاكىت ناف خىقەتگەھەن و وەرگرتنا هندەك ئازادىي ل دويىش رېنمايىت دیده قانى و ھەمى مفا و ئارمانجىت بۇ ھاتىيە دانان بىنە بجهئينان ژ لايى دەستەك رېقەبەر ياخىقەتگەھەن و دیده قانىت پشکدار بۇوى كو بۇ ھاتىيە دانان. گەشتا ب پىitan گەلەك مفایى ھەى بۇ دیده قانان كو ئەقەنە:-

- ۱- بهىزبۇونا برايەتىي دەقىيانى ل ناقبەرا دیده قانى و خەلکى وى جەن ئەۋى دەچنى.
- ۲- شارەزا بۇون ل شىۋى زىيان و بارى ئابورى و جڭاڭى يى دەقەرە.
- ۳- چەوانيا رىكا گەشتى و خۆشى و نەخوشىت وى.
- ۴- دىتتا شىنوارىت كەفن ل وى دەقەرە.
- ۵- سەرەداندا وان پرۇزان ئەۋىت حکومەتى بجهئينايىن ل وى دەقەرە.

- ٦- بهرگریکرن ژ خوشی و نه خوشیان و هاریکاریا وی جهی ئهווی گەشتى بۇ دىكەن.
- ٧- بلندكىرنا ھەستا نەتەوايەتى يا دىدەقانان ب رېزگرتەن و سلاڭكىرنا ئالاى ل دەمى دەركەتنى و زەپرىنى بۇ خېقەتگەھى.
- ٨- شارەزابوون ل بكارئىنانا قىبلەنۇومايمى و بكارئىنانا نىشانان و فىتكىت دىدەقانىي پىددۇيىھە ماۋى گەشتى و دوييريا وى ژ (١٠) كم كىمتر نەبىت ژ خېقەتگەھى و بهرەھەكىن و دياركىرنا ئارمانجىت وى:
- ١- ئارمانجىت گەشتى: ودرگرتنا زانىارىيەت گەشتى ل سەر وى دەفھەرى.
- ٢- دياركىرنا دوييريا گەشتى و جهى دياركىرى ب دانانانىشانىن دىدەقانى ل سەر رېكى.
- ٣- سروشى رېكى و ئاخا وى يا چەوايە: ھەبۇونا سەرچاۋىت ئاڭى ھەكە ھەبن يا بەمەترسىيە يان نە و بىكىر قە خارنى تىت يان نە.
- ٤- دياركىرنا دەمى دەركەتنى و قەگەريانى ل دويىش نەخشى دىدەقانى ئەۋى ل وانىت دىدەقانى ھاتىيە خاندىن پىددۇيىھە دىدەقان ئان خالان بەرچاۋىكەت ل دەمى بجهەئىنانا گەشتا پىيان:-
- ١- ودرگرتنا ئان ناما بۇ بجهەئىنانى (ناما پىيگىرى ب سويندو و ياسايىت دىدەقانى، ناما كارى بکوم و كارىت تاكەكەسى، ناما نقىسىندا راپورتى ل سەر گەشتى و مفایى وى، ناما دىتنا گەنجىنە بەرزە ل رېكى).
- ٢- بىرنا ھەمى پىددۇيىت خارن و نېستنى.
- ٣- بهرەھەفكىرنا قىبلەنۇوما بۇ دروستكىرنا نەخشى رېكى.
- ھونەرىت دىدەقانى:- گرى و گرىدان و جورىت وى
- ١- گرى ب رامانا گرىدانا وەرىسى دگەل وەرىسى ب شىوهكى ب ساناهى و شدييەي.
- ٢- گرىدان: ئانکو گرىدانا دارى دگەل وەرىسى بۇ دروستكىرنا پىددۇيىت ناف خېقەتگەھى.
- ١- گرى و جورىت وى.**
- گرى ياسىنى:** تىتە بكارئىنان بۇ گرىدانان خېقەتى و دەستپېيکە بۇ ھەمى گرىدانان

گرى ياسىنى - وتد



گرى ياسىنى: بۇ دريېزكىرنا دورە وەرىسىت وەكى ئىلەك.

گرئ يا پيئك گههاندنى: بۇ پيئك گههاندىنا دوو وەريسىت جىياواز ل قەبارەي.

گرئ يا پيئك گههاندىن - توصيل



گرئ يا نىچيرقانى: بۇ تىچيرا گيانەوەران.

گرئ يا نىچيرقان



گرئ يا رزگاركىنى: بۇ گەلەك كارېت پىدۇقى تىتە بكارئىنەن

گرئ يا دارقانى: بۇ كومكىرنا دارا و گريداندا وان ب شىوهكى شدیاى

گرئ يا كورتكىنى: بۇ كورتكىرنا وەريسان ل دويىش پىدۇقىي

گرئ يا كورتكىنى - تقصیر



٢- گريدان و جۈرىت وى:

گرئ يا هەشتى (ثمانىيە)

• گريدانا چارگۇشه.

• گريدانا ئىلك و دوو بىر شىۋى ئىنگلىزى



• گريدانا گريكان

• گريدانا ھەلگرئ ئالاي

ھونەريت دىدەقانى پىكھاتىنە ڙ دروستكىرنا ھەر كارەكى دەستى ب دار و وەريسان (اعمال الريادە) بۇ پىدۇقىيەت ناف خېقەتگەھى وەكى قان نموونان: (دروستكىرنا پەركى، تەفر، ھەلگرئ ئالاي، ھەلگرئ پىلاغان، ھەلگرئ چانتان، مىزانان خارنى، پەرتوكخانە، ھەلگرئ جلكان).



(پېشىدە ئەندازىلەتلىك ئەلەم)

ئىيڭىز كارىت گەلەك گرنگ يى مامۇستايى پەروردادا وەرزىلى قوتابخانى بجهەئىنانا بلندكىرن و ئىينانا خارا ئالايى نىشتىمانىيە. ژېلى هندى كۆشكەك ژ چالاكىتتى وەرزىلى دىدەقانى ئەركەكى نىشتىمانى پەرورانەيە كۆ حەفتىيە جارەكى تىتە بجهەئىنان ل ھەمى قوتابخانە و باخچىت سافا ژى نابىت ژى بىن بەھەر بىن. پېيدەقىيە ل ئاستى قان قوناغان رېۋەرسىمە كى ئەنجامبىدەن كۆ بگۈنچىت دەگەل قان قوناغان د اکو ھەر ل ژى بچوکاتىيە قىيانا نىشتىمانى و ئالايى ل دەھپىرۇز بىبىت. بۇ بجهەئىنانا قى كارى پېرۇز مەرج و پېيدەقىيە بەرەھەقى پېيدەقىيە بىنى شىيۋى خارى برىيتابچىت كول كونفرانس و كومبۇنيت وەرزىلى بىيار ل سەرھاتىيە دان:

۱-پېيدەقىيە:

أ- ئالايى نىشتىمانى يان ئالايى دىدەقانى يان ئالا و دروشمىت ھەر دامودەزگەھە كا فەرمى كۆ وولات يان رېكخراوهەكا جىھانى ج مەدەنى بىت يان لەشكىرى بىت كارپى تىتە كىرن.

ب- ھەلگرى ئالايى پېيدەقىيە ژ چار مەتران كورتر نەبىت و ژ شەش مەتران زېدەتر نەبىت، ل سەر بنگەھە كى چىلاندى بىت و مەترسى ل سەر قوتابيان نەبىت.

ج- بجهەئىنانا خىچكىشان و نەخشەكىن بۇ جەنپۇرەستانان ئەۋىت رېۋەرسىمان بجهە دېينىن.

۲-بەرەھەقىيە:-

أ- راھىئىنانا سى دىدەقانان يان زېدەتلەن سەر چەوانىيا رېيتابچۇونى و راھىستانى و سلاپىكىنى و بلندكىرن و ئىينانا خارا ئالايى.

ب- بەرەھەقىرنى جىل و بەرگىت دىدەقانى يىت و ئۇ قوناغى ئەۋا ئالايى بلند دەكەن ئانكۆ پەنتەرون و كراسى و ستوبىچ وەكى ئىيڭىز.

۳- مەرجىت بلندكىرن و ئىينانه خارا ئالايى.

۱- رېۋەزىت شەمبى دەستپېيىكا دەۋامى دى ئىتە بلندكىرن و دوماھىيا دەۋامى ھېيدى دى ھەيتە خارى بەلى بلندكىرناب لەزەكە گۈنچاى دى ھەيتە بلندكىرن.

۲- پېيدەقىيە ھەمى قوتابى و مامۇستا و كارمەندىن قوتابخانى بەرەھەقىن ل گورەپانان بلندكىرن ئالايى ل دەمى خۆ دەگەل ھەلگرىت ئالايى بىجلەت دىدەقانى يىت تمام.

۳- ئىينانا خاريا ئالايى بتنى ئەۋما رېۋەرسىم بجهەئىنان دەگەل مامۇستايى وەرزىلى بفيتكە كاگوھلىيپۇرى ژ لايى ھەمى قوتابيانقە تىتە بجهەئىنان ل دوماھىيا دەۋامى. بىنى شىيۋى خارى:-

۱- پېشى باڭھەوازا ئىينانا خارى / ھەرسى دىدەقان بۇ لايى ھەلگرى ئالايى بەرەھەقىنى دى چىن. دىدەقانى نېقەكى پېنگاۋەكى دى چىتە پېش و دى سلاپىكەتە ئالايى و ئالايى ئىينىتە خار بەلى

هېدى هېدى نەك ب لەز دگەل تمام هاتنا خارى دىدەقانى لايى راستى دى هارىكارىيىا وي كەت بۇ پىچانا ئالاى ب مەرجەكى لايى سور بەرددوام ژ سەرفەبىت هەتا تمامبۇونا ရى و پەسمان ماموستا دى فىتكى لىدەت بۇ ئاگاداركىنەمە قوتابيان.

٤- راوهستانا قوتابىت هەمە پۇلان ب شىۋى لاكىشەكا فەكرى دى راوهستان و هەلگرى ئالاى دى ل نىقەكا گورەپانى ھېئە دانان.

٥- ھەزما را ئەنجامدەرىت ရى و رەسمى ژ ٣ دىدەقانى كىمتر نەبىت و ژ ٩ دىدەقانى زىدەتر نەبىت ل دويىش گونجانا گورەپانى.

٦- و دىرييا نىشانى ئىكى ژ هەلگرى ئالاى نافبەر (٣-٦م) بىت و نىشانى دووئ ژ ئىك مەتر كىمتر نەبىت ژ هەلگرى ئالاى.

٤- پىنگاڭ و بانگەوازىت بلندكىن و ئىنانا خارى يا ئالاى:

١- مامۆستايى پەروەردا وەرزشى و رىقەبەر لىسەر ئىك خىچ بەرامبەر هەلگرى ئالاى دى راوهستان ئىك لايى راستى و يى دى لايى چەپى.

٢- مامۆستايى پەروەردا وەرزشى چەند جارەكان بانگەوازا (ئامادەبۇونى) دى دەتە هەمە قوتابيان و بەرھەقبۇويان دا كو لقىنى و ئاخىتن نەمىين و لبارى (بىنۋەدانىدا بن).

٣- مامۆستايى پەروەردا وەرزشى چەند جارەكان (پەيت بۇون و يىن بىنۋەدانى) دى دەت هەمە قوتابيان و هەلگرۈزى دى بجهىنى.

٤- بانگەوازا دوماھىي مامۆستا ب دەنگەكى بلندبۇ كوما بلندكىن ئالاى دى دەت بقى رەنگى:
(كوما بلندكىن ئالاى. بۇ بلندكىن ئالاى كوردىستانى بۇ پىشى ٥.....رن)

٥- ھەرسى دىدەقان پشتى بانگەوازى دى ب رىقەچن هەتا نىشانى دووئ دى پىكىفە راوهستان. دىدەقانى نىقەكى دى پىنگاڭەكى چىتە پىشى هەلگرى ئالاى.

٦- بلندكەر ئالاى دى وەريسى (بەنكى) فەكەت و ئالاى ماچىكەت ب مەرجەكى بىتە دىتن ژ لايى هەمە قوتابيانقە و دى دانىتە سەر ملى راستى و كريارا بلندكىنى دەستپىكەت.

٧- ئالا لسەر ملى نىف پىنگاڭى بلندبىيت مامۆستايى پەروەردا وەرزشى دى بانگەوازى دەت و دى بىزىت (دگەل سروودا ئەرىقىب سلاحف.....كەت).

ھەمە قوتابى سروودا ئەرىقىب دى بىزىن. ئەۋىت ستوبىجا دىدەقانى ل بەربىت دەقىت سلاقا دىدەقانى وەرگرن بسى تېلىت نىقەكى.

٨- پشتى تمام بلندكىن ئالاى. دىدەقانى نىقەكى دى زقۇرىتە جەن خۇئەۋىزى دى سلافكەت. دەمى سروود تمامبۇو ھەرسى دىدەقان بۇ لايى راستى يان چەپى دى زقۇن و دى چن هەتا دگەهنە لايى مامۆستايى پەروەردا وەرزشى سلاقا دىدەقانى دى بۇ كەن و بىزىن (مە ئالا بلندكى) و مامۆستا دى سوپاسىيا وان كەت و ئەۋىزى دى قەگەرن.

ناش پولیت خو. مامۆستایی په روهردا و هرزشی دی ئاگه هدارییا ریفه به ریکهت کوری و په سم ب دوماهی هاتن دا کو ئه و ژی شیرهت و رینما ییان بدته قوتابیان. پشتی په یفا ریفه به ری هه می قوتابی دی چه گه رینه ناش پولان ئیک ل دویش ئیک ل دویش پولان.

تیبینی:

- ۱- دهمی بلندکرنا ئالایی کوردستانی رهنگی سور دی که قیته سەرفه.
- ۲- مامۆستایی و هرزشی دی ستوبیچا قەھوائی کەتە ستويی خو.
- ۳- ستوبیچا دیده قانان بۇ هه می قوناغان شینی توخه (نیلی).
- ۴- سروودا ئەی رەقیب بتني کو پلا ئیکی کو دوو ریزه دوچاران دی هیتە دووبارەکرن.
- ۵- هەر قوتابخانە کە دەوامە کى زىدەتر بیت ل هه می دەوامان دی هیتە بجهئینان رۆژا شەمبى.
- ۶- پەرەسمىین بلندکرنا ئالای ئەركە کى فەرمىيە ریفه به رەمۆستایی په روهردا و هرزشی بەرپرسىارن ژ بجهئىنانى.

وېنى بلندکرنا ئالاي



ریپیشان (المسیر)

ریپیشان ئیکه ژ چالاکییت په روددا و هرزشی ههره گرنگترین چالاکییا ماموستایی و هرزشبيه کو پیدفیيە پیته کى مهزن پى بھيته دان و مەشقى ل سەر بکەت ل گۆرەپانا قوتابخانى.

ھەر ژ دەستپېكا سالى تىمان بەرھەفکەت وەكى تەپا پىي- تەپا باسكت بولى- تەپا ئۇلى بولى. تەپا دەستى بۇ پشكدار يىكىنلى چالاکىت و هرزشى و دىدەقانى. دېقىت تىما ریپیشاندا قوتابخانى بىتە بەرھەفکەن و دېقىت وان قوتابخانان ھەلبىزىرىت (ل پولىن سى و چار و پىنج) ل قوناغا سەرتايى و بەزىن و بالا وان نىزىكى ئىك بىت. پیدفیيە پشتى دانانافى تىمى بىنە مەشقى دەمزمىرەكان ل حەفتىي (٢-٢) جاران.

بەرھەفکەن و مەشقىرنا فى تىمى دى بىشى شىوهى بىت:

بۇ جارا ئىكى دى قوتابىيەن ل گۆرەپانى ھىنە بەرھەفکەن ب سى رىزان ماموستايى و هرزشى دى سى قوتابيان دەرئىخيت ھەر قوتابىيەك ژ رىزەكى و قوتابىيەت دى راوهستان و بەرئ خۇدەنى.



دەستپېكىنرا راهىيىنانى يان مەشقىرنى

دەستپېكى ماموستايى و هرزشى ھندەك شىرەتان دەته قوتابيان و بەحسى گرنگى و مفايى ریپیشانى كەت پاشى دى بانگەوازا قوتابىي ئىكى كەت و دى بىزىتى جارا ئىكى پى چەپى بكاربىنە دگەل دەستى راستى. ب ھەزما (١) و ھەزما (٢) پى راستى و دەستى چەپى بكاربىنە. بىشى شىوهى قوتابى دى دەست ب ریپیشانى كەن و دى ھەزمىرەن (٤-٣-٢-١) پاشى دى راوهستان.

چەند جارەكان دى مەشقە پى ھىته كەن ل سەر فى راهىيىنانى ھەتا ئەو سى قوتابى بشىن ب جوانى بچن پاشى دى ھىته بجهىيىنان (تطبىقە) ل سەر قوتابىيەت دى و دى ھىته دووبارەكەن.

پاشى تمامبۇون و بەرچاڭىرنا ریپیشانى ھەمى قوتابى پىكىفە دى دەست ب ریپیشانى كەن و بۇ داناناتىما ریپیشانى پیدفیيە ئان خالان بەرچاڭ وەرگەن.

ا- ل دەمى راهىناني پىدىقىيە گەلەك مەشق بىيەكىن ل سەر (بىنۋەدەن - وورىابن) و لېپىنا دەست و پىيان بىيەتە بەرچاڭ وەرگەرن و خەلەتى بۇ تىنە دروستكىن.

ب- ل دەمى رىپېقانى پىدىقىيە دەستى قوتابىان ل ئاستى ملى بىت.

پ- دەستتىت وى ب شىوهكى راست بىت و تبلا بەرانى بۇ سەرى بىت.

پ- تىبىينيا مەودايى نافبەرا قوتابىان بکەت ل رىپېقانى.

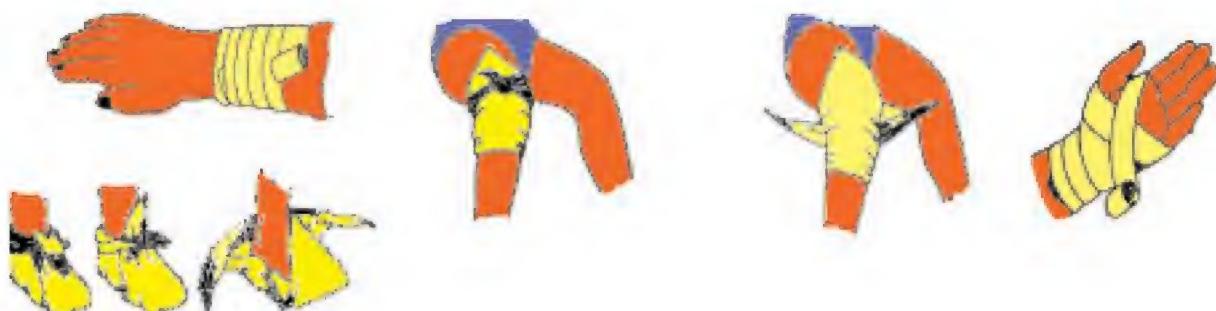
ج- پىتىقىيە چوکى قوتابىا يى راست بىت ل دەمى رىپېقانى و نەچەمىيەت.

ح- پىدىقىيە جلکىت تايىبەتى بۇ قى تىمى بىنە بەرھەفکەن ب شىوهكى بالكىشىن.

خ- ئەف تىمە پىدىقىيە ھەرددەم يابەرھەفبىت بۇ پشکدارىكىنى ل ھەمى بىرە وەرىبىت ئايىنى و نىشتىمانى ب تايىبەتى ۋىسەتە فالىت وەرزى يېت سالا نەيېت قوتابخانان ھەكە ئەنجامىت باش ھەبۈون ئەفە جەھى سەر بلندىي يە بۇ قوتابخانى و كارگىرى و مامۆستايىت قوتابخانى ب گشتى و بۇ مامۆستايى پەروەردە وەرزى و دىيارىيەت تايىبەت ژى بۇ تىنە تەرخانكىن.

ھەوارھاتنا دەستپىكى (الاسعافات الاولى)

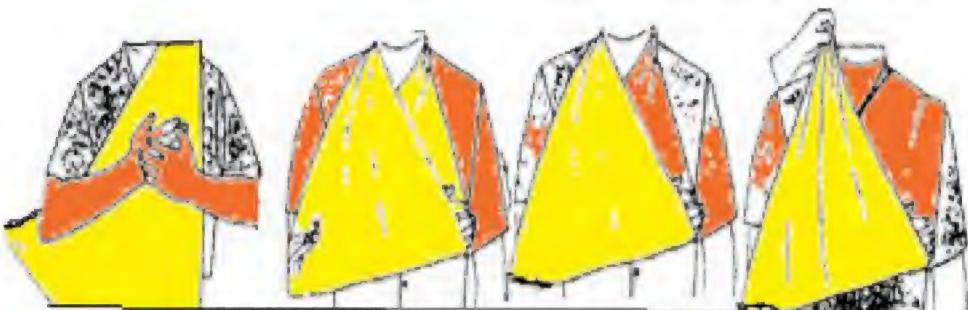
ھەوارھاتنا دەستپىكى ژوان تو خەمیت گرنگە كو دەقىت دىيدەقانى گەلەك شارەزايى لى ھەبىت. بۇ ھەفكارى و ھارىكارىيا خەلکى. گەلەك ژى ياخىنگە بۇ بەلاقبۇون ھشىارىبىا ساخلەمىي و بەرھەفکەن كادرى يەدەك ل ناف تىمەت پزىشىكى ل دەمى پىدىقى. كو بىگونجىت دەگەل ھىقى و بوجۇنلىن سەرودكەتىا مەل حەكومەتا ھەرىما كوردىستانى بۇ بەرھەفکەن مەرۆقەكى شارەزا. ئەوا ھەزى گوتىنە يە ھشىارىبىا ساخلەمىي ب شىوهكى گشتى رويدانەكا نۇويە كو ئاستا وەلاتان پى تىتە پېقان.



وېنى شىۋازىت ب كارئىنانا بىرىنپىيچىيىن

گرنگیا ههوار هاتنا دهستپیکی:

- ۱- وەسا یا بەلاقە خیقه تگەها دیدەقانى ل سەقايەکى ئازاد دا دبىت. ئەو ژى پىدۇشى بېرۋەگرام و چالاکىيەت تايىبەتى ھەيە. گەلەك جاران (دیدەقان) و رابەران و تىشكە شىران) توشى رۆيدانە كا ژ نشىكە كىيە دىن. وەكى برىندارى و شىكهستن و چەند جۆريت ژەھربۇونى، ژېھر ھندى گەلەك يا گرنگ و پىدۇشى ھەمى دیدەقان و رابەران شارەزايەكا باش ھەبىت ل ههوارەتانا دهستپیکى بۇ سەرەددەرىكىنى ب شىوهكى گونجاي ل دەمى رويدانى بۇ پىشكەشكىنا ھارىكاريى بۇ لى قەومىيا.
- ۲- لىكەھەر كرنا دەرچۈونا بۇ كاركىنى ل نەخوشخانە و بنگەھەيت ساخلەمىي و راھىنەن بۇ پىشەيا برىينپىچىي (مضمد) شارەزا كرنا دیدەقانە و رابەرا ب بنەمايىن ههوارەتانا دهستپیکى دبىتە ئەگەرا زىدەبۇونا تىيگەھەشتىنى و دەمى مەزن بىت مفای ژى وەردگەرت.
- ۳- كريارا ههوارەتانا دهستپیکى دبىتە هوکارى خوشتەفيا كارى برىينپىچى (مضمد) ل دەف دیدەقانان و رابەران ئەۋۇزى يا گرنگە ل دەمى كوردىستان گەلەك يا پىدۇشى بقى بىشەي. ژېھر كىماتىا (كادر)ى د گورەپانانەخوشياندا.
- پەيغا ههوارەتەن ژ كەقىدا ب رامانى (ھارىكارى) تىيە گوتۇن فلانى ھارىكارىيىا فلانى كر. ئانكۇ دەستىن ھارىكارىيى بۇ درېڭىر. ههوارەتانا دەسپىكى ئەو ھارىكارىيە يا كو مرۆڤ پىشكەش دكەت بۇ مرۆڤەكى لى قەومى هەتا ھارىكارىيىا پىشىكى قىرا دگەھەيت.



وينى شىۋىي بكارئىنانا ستۇپىچ ل ههوارەتانا دهستپىكى

(چەوانىيا سەرەددەريا دیدەقان و رابەران ل دەمى رويدانى ل دەمى رويدانى رويىداني)

- ۱- دېيىت ئارامىي بپارىزىت و ھنگافتى (الصالب) راگرىت ل دەمى رويدانى دا و دېيىت دیدەقان ھشىياربىت و مەندەھوش نەبىت و مفای ژوانىتشتا وەرگرىت ئەھۋىل وئى دەفەرە ھەين.
- ۲- ۋەگوھاستنا لىيەھەمى بۇ جەھى گونجاي كو دوييربىت ل دەفەرە دژوار ھەكە ساخلەمىا وى دەستبدەت.
- ۳- بزووەتىن دەم داخازا پىشىكى بىسىۋەرى بکەت.

٤- ئاگاداريا بىنۋەدانا (استراحه) لىقەومى بىتە كرن؛ ئىشانا وى كىمكىن. قولپكىت جلکىت وى بىتە قەكىن. دا گفاشتن نە كەفيتە سەر. بجهئىنانا ئان رىئىمايىيان دىدەقان دشىت گەلەك مفای بگەھىنىتە لىقەومى وەكى:

أ-زىانا لىقەومى بپارىزىت.

ب-رىڭرتەن ل زيانىت لابەلا (مضاعفات) لىقۇمى كىمكىن زيانا.

ت-كىمكىن ئىشانا لىقەومى و بلندكىن بارى دەرۈونى.

هنگافتنیت و هرزش

هۆکاریت رویدانا هنگافتنیت و هرزش:

- ۱- هوکارین دهرهکی (هوکاریت گشت)
 - خرابیا ئەردئی یاریگەھى و نە گونجانا وى بۇ بجهئینانا یاریان.
 - ب کارئینانا نامیر و كەل و پەلىت و هرزشى ب شىوهكى دروست
 - هەلبىزارتەن و ب کارئینانا پىلاقىت خراب و نە گونجای بۇ جۆرى و هرزشى.
 - خرابیا بارى دەرۋونى و رەھوشتا یارىزانى و دویربۇون ژ گيانى و هرزشى كو دېيىتە ئەگەر ئەتكارئینانا دژوارىيى و تورپەبۇونا بى مفا.
 - سەرپىچىكىرنا ياسايىت و هرزشى، چونكى ئارمانچ ژفان ياسايىان پاراستنا یارىزانىيە و دابىنكرنا ئارامىيىيە، لادان ژفان ياسايىان دېيىتە ئەگەر رويىدانا هنگافتنى.
 - ب کارئینانا دەرمانىت و وزەبەخش (مقويات) كو دېيىتە ئەگەر ئەستىيانا ئەندامىت ناڭدا بۇ زىدەتر ژ تۆخىبى خۆ. كو وەدكەت ھىزەكا زىدەتر ژ شىيانىت منسىولوجى و لەشى خۆ دەربىخىت.
 - نەبۇونا خوارنا گونجای جۆرا و جۆر ب رېزەكا گونجای.
 - گوھنەدان ب ئەنجامىت پشكنىنى و تاقىكىرنىت پزىشكى، ژبهر ھندى دېيىت يارىزان ل دويىش شىانا فسىولوجى و پزىشكى بۇ جۆرى و هرزشى ھەلبىزىرىت و گەلەك جاران هنگافتنى يا رويىدای ژبهر كو يارىزان بۇ وى جۆرى و هرزشى دەستنادەت.
- ۲- هۆکاریت تايىبەت ب يارىزانى هنگافتنى:
 - هەبۇونا نرمى و خاقيى ل گەھ و زەقلەكان.
 - رەگەزى يارىزانى.
 - توшибۇونا وى ب هنگافتنابەرى ھينگى
 - كىيم سەر بۆريييا يارىكەرى.
 - هەبۇونا نەرىيکى و خرابىيى دېشكەت لەشىدا.
 - ژىي يارىزانى.
- چەوانىيا كاركرنى دگەل هنگافتنى ل دەمىرۇيدانى:
 - چارەسەر رىا دەملەست (فورى) بۇ هنگافتنان.
 - بىنۋەدان - بەردىۋام نەبۇون ل يارىيى - نە لقاندىن جەھى هنگافتنى.
 - ساركىن - ب کارئینانا بەفرو (جەودكى) سار.

- بکارئینانا لههنهنیت گریدانا ل سهر پشکا هنگافتى و جەگىركىدا وى بگىچى.
- بلندكىدا پشکا هنگافتى.
- نيشادانا هنگافتىنى بۇ پسپۇرى تايىبەت ل بوارى پزىشكى وەرزشى.
- جۆرىت هنگافتىت وەرزشى:
- هنگافتىت وەرزشى تىتە لىكىھەكىن بۇ:
- ١- هنگافتىت سادە، كو بىرىن و هنگافتىنا زەقلىهكان فەدگرىت.
- ٢- هينگافتىت دژوار وەكى شكەستن و هنگافتىنا سەرى.

هنگافتىت ناف يارىگەسى

هنگافتىت وەرزشى يىت بەرىيەلاف ل ناف قوتابخانى:

مامۇستا بىزانيينا ھۆكارىت رويدانا هنگافتىنى وەلى دئىيت شاردزا بېيت ل چەوانىيا دويير ئىخستنا وى و كاربىكەت بۇ دابىنكرنا ساخ و سلامەتىي بۇ قوتابيان ل دەمى بجهئينانا چالاكىيەت لەشى و هەكە هنگافتىنى رويدا ئەم دى شىت بىزانيت چىيە؟ و بزوترىن دەم رىكىت پىدىقى وەرگرىت و هەوارھاتنا دەستپىكى بۇ ئەنجامدەت و هەكە پىدىقى بۇو قوتابىي ھنگافتى ب رىكىت دروست بگەھىنېتە جەن چارھسەرگەرنى. كو ئەم ۋەزى وەدكەت هنگافتىت وەرزشى نە ھەودەت و رىكى ل مە ل مەزنبۇونى و ئالوزىي زىدە بگەرىن. وە بەلافتىرىن هنگافتىت وەرزشى ل ناف قوتابخانى ئەقىت خوارىنە:

- تەنەشت ئىشاندا دژوار (الم جانبي حاد) ل دەمى بجهئينانا چالاكىيەت لەشى:

ئەف تەنەشت ئىشانە كو رويدەت وەكى گورج بۇونا زەقلىهكايە. ل پشكا راستى لايى سەرى يى كەمەرئى ل دەمى ھەول و خەبات و خو وەستانىدا لەشى يَا بەردەوام پەيدا دېيت. وەكى غاردان و يارىكىدا باسكت بولى و تەپا پىي يان ھەر يارىيەكادى وەكى وان. وە پەتەن و كەسى توشى دىن كو ژۇنى دەست بجهئينانا چالاكىيەت وەرزشى كرى. يان ئەمەت دوبارە دەست بجهئينانا چالاكىيەت وەرزشى كرى پاشتى ھيلاي بۇ ماودىكى دياركىرى. ئەقە ڙى رويدەت ڙئەنجامى چوونا خوينا پىدىقى ئى رىزەكاكىم. كو دېيتە ئەگەرئى نەگەھەشتىنا ئوكسجينى پىدىقى بۇ زەقەلەكىت بەرىپەرسىيار ڙەناسەدانى (زەقلىهكىت پەنچەك و زەقلىهكىت نافبەرا پەراسيا). ڙېھر ھندى ئەف گوھورىندا ڙەنسەتكىقە ل بارى بىن ۋەدانى بو بارى ھەول و خەباتى دېيتە ئەگەر ئى زىدە بۇونا ھەناسەدانى و كويريا ھەناسى. كو وەدكەت سەنگەكى بىخىتە سەر زەقلىهكىت ھەناسەدانى و زۆرىيلى دەكت بۇ پەيدا كىدا و وزا پىدىقى بەرى گەھەشتىنا خوينا پىدىقى بۇ قان زەقلىهكان و ڙئەنجامدا.

ئەف ئىشانە رويدەت ل ۋان زەقەلەكان و دېيىزىنە ۋى كىيارى (تىرىنەبۇون يان كىميا تىرّبۇونى ل ۋان زەقەلەكان) كو وەلكەسى توшибۇوى دكەت ھەست بئىشانەكا دژوار ژ تەنسەتا خۇ بکەت.

ج یہ دُفیٰ یہ بیتہ کرن؟ *

نهوکاري پيدا بيته كرن ل دهمي رويدانا فئي شان ل ته نشت. كيمكينا خورتى و دژوار يې ژلايى كەسى نەنجامدەر قە دگەل هەولدىنى بۇ ودرگرتنا هەناسەكا كويىر دا ئە و ئيشان نەمینىت. دگەل دەستپىكىرنا راهىنانان بخورتى و هيىزەكا كيمتر ژ وئى ئەوال دهمي ئيشان تىدا رويدىدەت.

وهرگه‌رهان - وهرپیچان (الاتوا) پیکهاتییه ژ قه‌تیانا (دراندنا) کیمه‌کی یان تمامیا گریکیت گه‌هان ب نه‌گه‌ری دهربازبونا لقینا گه‌هان زیده‌تر ژ تو خیبی دیارکری سروشته‌ی خو (تشريحی) نه‌فه ژی ژ نه‌گه‌ری فه‌شکاندنا ژ نشکه‌کیفه ول هه‌ر دوو باراندا خوین درزیت. نه‌ف هنگافتنه رویددهت ل گه‌هیت گوزه‌کا پی (الكامل) ل نافیه‌را قوتابیاندا ل دهمن بجهئینانا بزاویت هونه‌ری ییت ته‌پا باسکت بولی و ته‌پا پی و نیکگاهی و خوهلاخیتنا بلند. نه‌وژی ژ نه‌نجامی بزاویه‌ها فیتنی و وهرپیچانی (یان وهرگه‌هان) ل گه‌هیت تبلا رویددهت ل یارییت ته‌پا دهستی و ته‌پا باسکت بولی و ته‌پا فولی بولی ب نه‌گه‌ری پیشوازیکرنا ژ نشکه‌کیفه یا ته‌پی ب نافیه‌نکا دهستی و تبلا.



نیشانیت وی:

- ههبوونا ئىشانى دگەهانداب ئەگەر قەتىندىن دەمار و گرىكىت دوروبەران ئەۋەئىشانە بىرىڭىدا دەمارىت
 - ھاندەر تىيە ئەگۈھەسەن بۇ مەلبەندى ئىشانى لە مىشى.
 - وەرمەن ژەنجامى كومبۇونا خويىنى لە جەھى ھنگافتىدا.
 - رويدانما خويىن پەشىنە ئەنۋەنەدا.
 - بلندبۇونا پلا گەرماتىيا گەھان.
 - گوھەرسىنارەنگى پېستى.

* ئەوا پىدۇق بىتە كىن:

• ب كارئىنانا جەودكى (كماده) ئافا سار بۇ ماۋى (٢٠ - ٣٠ خۆلەكان) ب باشى ناهىيە زانىن ئىكسەر بەفرا هويرگرى دانىھ سەر داکو قوتابى توشى سەرمايى نەبىت و ئارماڭج ب كارئىنانا ئافا سار مىتتا ئاقخوين و زىدەيانە، ب رىكا نزىمبوونا فشارا خوينى ل سەر جەن گەھان دگەل كىمكىرنا سوتىنى (التهاب) هەست بئىشانا تىكچوونا زەقلىكايە.

• ب كارئىنانا داركىت گرىدانى و بلندكىرنا گەھىن هنگاافتى بۇ سەرى بۇ كىمكىرنا رىژا خوينى ل جەن ھنگاافتى.

٢- ۋېككەفتىن - سەلخىن:

پىكھاتىيە ژ خشتاندى يان ۋېككەفتىن درېھكى ب روېي ژ دەرقەيى لەشى كو دېيتە ئەگەر ئەنگاافتىن بەرگى دەرقەيى زەقلىكان و گۈيكان. و سەلخىن رويدەت ب ئەگەر ئەفتىن يان ۋېككەفتىن قوتابىيەكى ب قوتابىيەكى دى يان ب ئامىرەكى يان ب ئاستەنگەكە سروشتى حىياوازىيىا دژواريا درېي بەركەفتى دېيتە ئەگەر ئەدروستكىرنا سەلخىنلى روېي پىستى هەتا دراندىنەكاكى كويىر و خوين ژى تىت و هندهك جاران كارتىكىرنا قى ۋېككەفتىن دگەھىيە پەيکەر ئەنداما (الجهاز الفطى) و سەلخىنلى لهەستى دەكت. كارتىكىرنا قى ھنگاافتىنى ل سەر قوتابى رادوھستىت سەر جە و ھيزا ۋېككەفتىن داشيandانىنە پله و دژواريا ھنگاافتىنى بىتە پىشىشىبىيىكىرنا ھەتا چەند دەمژمۇرەكان پشتى رويدانى.



نيشانىت وى:

- ئاستىبۇون و وەرمتن ژئەنجامى كومبۇون و مەھىنا خوينى ل وى جەن.

- ھەبۇونا ئىشانى ل جەن ھنگاافتى.

- رويدانان خوين پىشىنەتىن ژ ناڭدا ژ ئەنجامى قەتىانا رەھىت خوينى و قەتىان ل كرياران.

- زېرىنا خوينى كو دېيتە ئەگەر ئەفتىن خوينى بۇ جەن و دەدوروبەران.

- گوھورىنا رەنگى پىستى سەرقە و داپوشيان.

-ز دهستانا لفینی بو دمه کی بو فیکه فتنی ساده، و نه مانا شیانا لفینی ب تمامی ل فیکه فتیت دژوار،
ب ئەگەری وئى گفاشتنا كەتىه سەر دەمارىن ھەستىار و لفينا دەماران.

* نەوا پىدىقى بىتە كرن

1-ھەكە هاتو ھنگافتن لگەھان بوو (گەھىت چوکى يان ملان)
-ب كارئينانا جەودكى ئاۋاسار بۇ ماۋى نىيەت دەمۇرى. بو كونتولكىدا خوين رېشتنى و خوينا كومبووى
ل ناف گەھان ھەكە ھەبىت.

-ب كارئينانا داركىت گرېدانى ل دەرقەمى گەھى.
-بىنۋەدانەكا باش بۇ وئى گەھى.

2-ھەكە ھنگافتن ل دەمارى بىت (دەمارا زەقلەكان يان زەقلەكىت ھەستىي زەندكى).
-ب كارئينانا گەرمى گەرم كەرى -بىنۋەدانەكا تمام بۇ دەمارا ھنگافتنى.

-ب كارئينانا ۋەمالىنىن (مساج) ل سەر دەمارى دا كۆ تووشى سوينى نەبىت.

-پاراستنا دەمارى ژ ھنگافتنى و پاشەرۇزىدا ب كارئينانا ئامىرى پارىزگارىكەر.

3-ھەكە ھنگافتن ل ھەستىكى بوو (ل ھەستىكىت دىيار رويدەت وەكى پى و مل و دەست).

-ب كارئينانا (جەودكى گەرم) -بىنۋەدانەكا تمام ھەتا شىندارىت خوين رېشتنى بەرزەدبىن.

4-ھەكە ھنگافتن ل زەقلەكى بۇ (زەقلەكىت رانى يان پشتى).
-ب كارئينانا (جەودكى سار).

-ب كارئينانا داركىت گرېدانى (شداندن).
-بىنۋەدانەكا تمام.

4- خەلھان (خەليان) (زىك دەركەتن) (الخلع)

پىكھاتىيە ژ دەركەتنا وان ھەستىكىت گەھان پىك دئىن بۇ دەرقەمى توخمىبى سروشتى يى دىيارىكىرى
خۆب ئەگەرى ھېزەكا دەرهكى و دېيتە دوو جۆر:

1-خەلھان نە تمام (خلع جزئى)
2-خەلھان نە تمام (خلع كلى)

خەلھان رويدەت لىنابىھەرا يارىزانىت تەپا دەستى ب زۆرى ل گەھىت ئەنىشكى ژ دەستى درېزكىرى لدەمى
كەتنا خارى (كەتنى) و زىك دەركەتنا تبلان دەمى پىشوازىكىدا تەپا نەچاھەرىكىرى ھەر وەكى ل تەپا
باسكت بولى و قولى پولىدا. وە زىك دەركەتنا گەھا چوکى كۆ ب زۆرى ل نابىھەرا يارىزانىت تەپا پىيدا
رويدەت ژ ئەنجامى زىدە فەكرنا پىيى درېزكىرى. و بۇ يارىزانى جمناستىكى پشتى ھاتنە خارى ل سەر
ئامىرىان يان دەمىن ھاتنە خارى ژ بلنداهىيەكا زۆر.



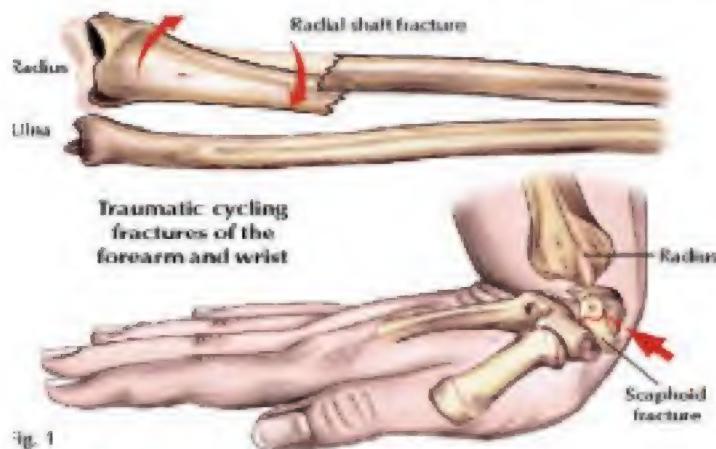
نیشانیت وی:

- ئیشان ل جهى خەلھانى ب تايىبەتى ل دەمى لقىنائەندامى هنگافتى.
 - نەمانا لقىنالئەندامى هنگافتى.
 - گوھۇرىن و تىكچونا شىۋى ئەندامى ب بەراوردىرىن ل ھەمان ئەندامى دى يى وەكى وي.
 - وەرمەن ژئەنجامى خوين رېشتىنى و كومبۇونا خوينى ب ئەگەر قەتىانا گرىكىت دەوروبەرى گەھى
- * ج پىتەقىيە بىتە كرن؟

پىدەيە گەھا خەلھاى بىتە جەگىرلىرىن دەگەل دانانابالىفەكى داكو ھەردۇو ھەستىيەت گەھى فيكىنەكەفن و ۋەگۇھاستنا كەسى هنگافتى ب كىيمتىرىن ئىشان داكو ھەستىيەت ژىڭ دەركەتى بىزقۇنىتە جەھى خۆزلايىن كەسانىن بىسپۇر و شارەزافە.

٥- شەستن:

- پىكھاتىيە ژقەتىانا بەرددوام ياخەستىيەكى ژئەنجامى فيكەتنا دربەكى دژوار. شەستن جاراھەدىبىتە ئەگەرا ژىڭ جودابۇونا تمام ياشىكىت ھەستىكان و دېبىتە دوو جۆر:
- ١- شەستنا سادە / پىكھاتىيە ژ شەستنا ھەستى بىيى بىرىنەكا دەركى رويدەت يان ھەبىت.
 - ٢- شەستنا ئالوز / ل ۋى جۆر ئىشەستن ھەستى ژ پىستى دەركەفيت دەگەل پەيدابۇونا بىرىنى وە مەترسيا ۋى جۆر ئىشەستن زىددەبىت ژ ئەگەر خوين رەشتىنە فېرىج و رەنگە ھەستى بەرف پىسبۇونى بېت بتۇزو مىکروبىت ناف ھەواي.



نیشانیت وی:

- ئیشانه کا گەلەك ل جەن شکەستنی ب تایبەتى ل دەمى لقىنا ئەندامى شکەستى.
- وەرمەتنا جەن شکەستى كۆھىدى هىدى پەيدا دېيت ژئەنجامى خوين رشتىن ئەنۋەدال جەن شکەستى.
- گوھورىن و تىكچۇونا شىۋى ئەندامى شکەستى ئانكۆ شىۋەكى دى وەردگەریت ژئەنجامى نىزىكبوونا ھەستىيەت شکەستى ژئىك و دوو.
- گوھلىيپۇونا دەنگەكى نەسروشتى ل دەمى لقاندىنە ھەستىيەن ل سەر ئىك و دوو.
- گوھورىندا رەنگى پېستى بۇ رەنگ شىن ژئەنجامى كومبۇونا خوينى ل دورىيەت جەن شکەستى.

ج پىلدەفييە بىتە كرن؟

- نەھىلانا لقاندىنە ئەندامى شکەستى.
- جەڭىرگەن ئەندامى شکەستى ب گىچا دەمى بۇ ھارىكارىيىا جەن شکەستى پاشى زەراندىنە ھەستىيە شکەستى بۇ وى يى دروست. ھەكە گىچ نەبۇ دشىن ھەر تىشەكى دى يى رەق بكاربىنин بۇ جەڭىر كرنى.
- نە ئىخستنا پىلاقى ھەكە شکەستن ل پىيى بۇو. ژەر كۆپىر جەڭىر دېيت بەھبۇونا پىلاقى.
- دەمى شکەستن ئالوز پىلدەفييە ئەو بىرىن بىتە داپوشىن ب پارچەكا پەرۋۆكى پاقىز. و ل دەمى خوين رشتىن پىلدەفييە خوين رشتىن بىتە راگرتىن بكارئىنانا گرىيىكى گرىيىدانى. و بىتە گرىيىدان ل سەر وى پەرۋۆكى پاقىزكى.
- ھەوارھاتنا دەستپېكى بۇ كەسى ھنگافتى بىتە كرن ژۈى درىيى فېكەتى كۆ نىشانىت وى دىياردىن ب شىۋى زەربۇونا سەر و چاقان. ساربۇونا دەست و پىيىا ل: نزم بۇونا لېداندا دلى. ئەو ژى بدرىيەرگەن ھنگافتى ل سەر پاشى و بەتەنەكى ب سەر دادەن داكو گەرم ببىت دگەل دانا ھندهك دەرمانى ئارامكەر.
- ھنگافتنىن گەرم (ئەو ھنگافتنىت ب گەرمى رويدەن) ب بلندبۇونا پلا گەرمى كارتىكەن دى ھەبىت ل سەر فرمانىت لەشى مەرۇنى كۆ ئەۋىزى ترسە كا گەلەك يا ھەى ل سەر ساخله مىا لەشى مەرۇنى. نىشانىت قى مەترسىي ئەف ھنگافتنە نە:
- **أ- گورجۇونا گەرمى (التقلص الحراري)** ئانكۆ ھەبۇونا نەرىيکىي ل ھەستىيارىن چالاکىيەت كارەبايى بىت زەقەكان بئەگەر ئەنگەرمى گورجۇونا زەقەكا خافنەبۇونا وان. ئەقە ژى دىزەنەتەقە بۇ ژ دەستدا ئەرەنە كا گەلەك ژ خۆيا سودىيوم و پوتاسىيوم. ب ئەگەر ئەنگەرمى خۆھەدانە كا گەلەك ل ھەوايەكى گەرمدا ئەو پىلدە فييە كەن ل دەمى رويدانانى گورجۇونى. درىيەرگەن زەقەكا تىكچۇو و پىدانان خارنىت روون (شەمەنە) و خارنىت باش و ھەفسەنگ.

ب- ژ هوشچوونا گەرمى (اغماء حارى) ئانكۇ نەمانا ھېزى ل كۆئەندامى زېرىن و كونترولكىرنا گەرمى بۇ رويبرىبۇونا پلا گەرماتىا لەشى ژ ئەنجامى ھەولدان و خەباتا لەشى ل سەقايمەكى گەرمدا و ژنىشانىت وى بلندبۇونا لىدانيت دلى و كىمبۇونا رېڭا خوهى، دگەل رويدانا وەستيانەكا گەلەك ھەستكىن ب سەر ئېشىي. ئەوا پىدەپىتى بىتەكىن دەپ باريدا. دەستبەر دان ژ ئەنجامدا ئەنچەخارنىت وەرزشى و ۋەگوھاستنا نەساخى بۇ جەھەكى سىبەر و ئارام و ھين. دگەل ساركىرنا لەشى ب رېڭا فەخارنىت تەزياتىا و تەركىرنا وى و دابىنكرنا كريارا ھەوا گوھورپىنى ل جەپ بىنۋە دانا نەساخى.

ھەكە ھاتو ئەف نىشانە بەردەوابۇون و نەچۇون دېقىت نەساخى ۋەگوھىزنى نىزىكتىرىن بنگەھى پزىشىكى (بنگەھى ساخلىمەمى).

ت- لىدانا گەمى (الضربة الحرارية): ئەف جۆرە ھنگافتنە رويددت ھەكە ھاتو ئەو كەسى توشى ژ هوشچوونا گەرمى بۇوي نەهاته چاردىسىر كىرن. ل قىرى ئەف جۆرە ھنگافتنە پىدەپىتى ب چاڭدىرى و چاردىسىر بىيا نۇژدارىيە. ژ بەر ھندى ل ۋى باريدا كريارا چاردىسىر بىيە لەوما دېقىت نەساخ بىتە ۋەگوھاستن بۇ نىزىكتىرىن بنگەھى ساخلىمەمى.

نىشانىت وى. بلندبۇونا پلا گەرمى و بلندبۇونا لىدانيت دلى، تىكچۇونا ھەستا بىنېي و نزمبۇونا فشارا خوينى و تىكچۇونا ھەفسەنگىنى ل دەف كەسى ھنگافتى.

خوارنا وەرزشقانان

خوارنا مروقى يا بۇويە ئىك ژ كارىت گرنگ كۆ ھەمى وەلات ب چاقەكى گرنگ بەرىخۇ دەدەن بىيەمەت دروستكىرنا نەھەيەكى لەش بەھىز و خودان لەشى و ھزر و بىرىت دروست و خودان شىيانىت بلندىيەت بەرھەمئىنانى و زانستا خارنى ئەو زانستە كۆ پەيوەندى ل ناقيبەرا خارنى و فرمانىت مروقى شروقەدەكتە. ژ وانا خارنا خواركى و دەركەتنا و وزى و كريارىت دروست وەراركىنى بەرى نىزىكى (۱۰۰) سالان ھاته زايىنى كۆپرۇتىن و كاربۇھەيدرات و چەورى سەرچاۋىت سەركىنە كۆ و وزى دناف لەشىدا پىك دئىنن. و ل دۆماھىيىسا بوندىدا زانا گەھشتەنە وى چەندى كۆ لەشى پىدەپىتى ب شىكە كا خوى يا كانزايى يا ھەى د خارنىيىدا. پاشى گەھشتەنە گرنگىيا ھەبۇونا فيتامىناب رېڭا تاقييەرنا ل سەر گيانەوەران و دىتىنا ھەزمارەكا گوھورپىنان و پاشى سالا (۱۹۳۰) ب رېڭا پىشەسازى ھاتنە بەرھەفەنگ.

گرنگىدان ب خارنا راست بەرپرسىيارەتىا ھەمى وەرزشقانان او راهىيە رايە پىدەپىتى ھەفسەنگ و زانينا بھايى گەرماتىيى بۇ خۇ دوييرئېخستىنى ژ زىدە و كىمكىنى كۆ ل ھەردوو باراندا دېتە ئەگەر ئەساختى خارنى كۆ پىدەپىتى خۇ زى دويير بىيختىت ب تايىبەتى ل دەمە بەرھەفەنگ (اعداد بدنى).

جوريت خوارنى

۱- کاربوهيدرات : Carbohydrates

ئاولىتا ئەندامىن پىكدهين ژ كاربون و هيدروجينى و ئوكسجينى و نشا و شەكرا فەدگريت ب شىوهكى گشتى و تىيىته لېكىفەكىن ل سەر دانەوile و زەرزەوات و فيقى و لەشى دشىت خارنىت كاربوهيدراتى بلەز ب ئوكسینيت وزى ژى دەربىخىت كو لەشى پىدىقى يىاھەي. بۇ بجهەينانا چالاكىيەت زىندى. دوو جورىت كاربوهيدراتا يىيەتھەين. كاربوهيدراتىت سادە. كاربوهيدراتىت ئالوز. كاربوهيدراتىت سادە ئەمادىيەت شەكرينە كو پىكدهين ژ ئىكىرىتنا هەزماრەكا كىيم ژ تاكە شەكرى وەكى: - كلوکوز - ۋەتكۈز - كالاكان تو ز - ماتوز وە چەند جورىت دى.

كۆئەفە ب ساناهى تىيەنە هەرسكىن و خوين ئىكسەر وان دەمىزىت ب رىكا ريفيكان. بەلىٰ كاربوهيدراتىت ئالوز ئەمادىيەت شەكرينە كو پىكدهين ژ پىكىفە گرىدىانا هەزمازەكا گەلەك ژ گرددە شەكرا كو ھېيدى تىيەنە هەرسكىن و بۇ ماوهەكى درىز وزى دەدەن و يەكادروستكىرنا ئان كاربوهيدراتا كلوکوز و كلايكوجينە و پاشى سلىلوز كو دىوارى خانىت رووهكان پىكىدىئىنەت.

كلوکوز / ھەمى كاربوهيدرات پشتى هەرسكىن وان مىتىنا وان تىيەنە گوھۇرىن بۇ كلوکوز ژ كونگترىن لىھەرچاوى بەرھەمەتىيىانا وزى دلەشى مروقىدا. وە مىلاك (جىڭەر) گونگترىن جەھە دلەشىدا بۇ بجهەينانا كريارىت تايىبەت ب كلوکوز يېقە، پشتى قىنەنەن دەركەت دى رولەكى گرنگ دېيىن ژ قىنەنەن دەركەت دى زەقلەكان و رەھىت گولچىسىكا و (گورچىسىكا) رەھىت چەورى. وەكى سەرچاۋىت كلوکوزى ل خويىنى /

۱- سەرچاۋىت كاربوهيدراتا: أ- كاربوهيدرات خوراکى ب- كلايكوجينى

ج- كريارابەرۇۋاڙى ياترشى و ماسىك و پايروفىك

۲- سەرچاۋىت نەكاربوهيدراتا/ أ- پرۇتىن ب- چەورى

❖ كلوکوز ج لىتىت دناف خويىنى و رەھان/ دا كو لەشى پارىرگەرە بكمەت ژ ئاستەكى دىيارگەرە كلوکوز ژ دى هندەك رېكىت جۆرا و جۆر گرىتە بەر:-

أ- ئۆكساندىندا كلوکوزى بۇ دەركىرنا وزى.

ب- داگرتىندا كلوکوزى ب شىۋى خۆ (كلايكوجينى)

ت- گوھۇرىندا و ئى بۇ چەند شىوهكىت دى.

ئەف ھەمى بكارئىنانە و كريارەكە كاردەكەن بۇ كونترولكىن و رېكھستىندا ئاستى كلوکوزى دناف خويىندا و پاراستىن ژى دەكەن ل ئاستى سروشى (۱۰-۱۱ ملکم بۇ ھەر ۱۰۰ مل ژ خويىنى. وە فرمانا سەرەكى يان كلوکوزى دابىنكرنا پىدىقىيەت لەشى ژ وزى. بەلىٰ داگرتىندا كلوکوزى ب رىكا دوو كرياران دېيت. كۆئىتە كەھۇرىن بۇ كلايكوجينى يان چەورى كريارا كەھۇرىندا كلوکوزى بۇ كلايكوجينى ل ھىلاكى يان زەقلەكان دېيت.

و ه تىدا تىته داگرتن. فرههيا ميلاكى و زەقلەكان بۇ داگرتنا كلايکوجىنى يا بچويكه لهوما دى بىنى ئەوا داگرتى ب لهز تمامدېيت. بەلىٽ كريارا گوهورينا كلوكوزى بۇ چەورييا پشتى دابىنكرنا چەنداتيا و وزا پىدەتلىقى بۇ لەشى رويدەت و پاشى داگرتنا كىيمەكى ژ كلوكوزى بشىۋى كلايکوجىنى و يا زىدە دېيتە چەوري.

ئەو هورمونىت كونترولا كارىت كلوكوزى دكەن / هندەك ژ هورموناتا كارتىكىرنا ئىكسەر يان نە ئىكسەر يا هەى ل سەر كلوكوزى و رىكخستنا ئاستى و ئىل ناف خويىنى ل دويىش پىدەتلىقى بۇ لەشى و تىته پىكىفە كرن بۇ دوو جۆران:

۱- ئەو هورمونىت كو ئاستى كلوكوزى كىمدىكەن ل ناف خويىنى / ئەۋۇزى ئىك هورمونە كو ئەنسولينە كو رېستنا پەنكىرياس دروست دېيت.

۲- ئەو هورمونىن كو ئاستى شەكىرى بلند دكەن ل ناف خويىنى / هورمونا كلوكاگون و هندەك هورمونىت دى يېت لاوهكى.

❖ چەوا وزە تىته بەرھەمئىنان ل كلوكوزى / كلوكوز يا پشکدارە ل ھەمى سىستەمەن كاردەكەن بۇ بەرھەمئىنانا وزە، قىيىجا وزا ھەوايى يان نە ھەوايى بىت. رىزا وزا دەركەتى ب رىكا ھەوايى گەلەك زىدەتەر ژ رىكا نە ھەوايى. چۈنكى ئىك گەردا كلوكوزى (۳۸) گەردىن (ATP) دەدت بەلىٽ ھەر ئەو گەردا كلوكوزى دوو گەردىت (ATP) دەدت برىكى نە ھەوايى.

۲- پروتئين / Proteins

ھەمى خانىت زىندى پروتئىنا تىدا كوب يەكا دروستكرنا خانا تىته دانان. وەكى خانىت پىستى و ھەستى و زەقلەكان. كو خۆراك ماددى ب مفایه بۇ ئاقا كرنا لەشى و پاراستن لەشى مروقى، ھەمى ئەنزىم و هندەك ژ هورمونان ژ پروتئىنى پىكھاتىنە. يەكىن سەرەكىيەن پىكھينەر يەن پروتئىنى دېيىزنى ترشىت ئەمېنى كو ژ پىكھاتىت وان جىاوازن ل چەوانىدا داپشتن و قەبارەدى. ئەم دشىن پروتئىنى ژ دووسەرچەوان وەرگرىن ئەو ژى گىانەوەرى و رووهكى. پروتئىن كاردەكەن بۇ دروستكرنا خانىت نۇى و دووبارە دروستكرنا رەھىن تىكچۈسى، دروستكرنا ئەنزىم و هورمونان، دروستكرنا ماددى بەرگرىكەر كو بەرگىرىنى دەدەتە لەشى مروقى و فرمانا دوماھىيى ژى بەرھەمئىنانا وزىيە ل دەمى تامامبۇونا كاربوبەيدرات و چەوريان. وە پىدەتلىقى بۇ پروتئىنان دەھەيتە نىزىكى ۱ گم / كىچىغا لەشى.

بەرۋاڭىزى بىرۇبوچۇونا هندەك رەئىنەران و وەرزشقانان رىزا پروتئىنى زىدەنابىت بىزىدەبۇونا ھىزا مەشق ل ھەمى يارىت و درېشى.

٤- چهوري / Fast

دلهشيدا هه يه ب شىوي ترشه لوكا چهوريما سىيانى و بهزى فسفورى و كولستورو، و ترشه لوكا چهوريما سىيانى دناف خانىت چهوريما داگرتينه و دهه مى پشكىت لهشيدا و دناف زهقله كاندا. بكارتىت بۇ بهرهه مئينانا وزى ب رىكا هه وايى سەقاي دبىته گلىستروول و ترشه لوكا چهوري وەكى (ترشى سياريك ئەوك و پالىاك) و ئەوا دوماهىي دسوژيت و وزه كا مەزن بهرهه مەدىنيت و ترشه لوكا چهوريما يان تىرن يان نه تىرن ل دويىف هەبۈون و نەبۈونا گەردا ھايروجىنى.

خارنا ترشه لوکىت تىر دبىته ئەگەر زىددەبۈونا رىزا كولىسترولى دخوينىدا.

لەشى پىدفيياب چهوري ماددان هەرى بۇ كۆمكىنافيتامينا و قەگوھاستنا وان هەر وەسان بۇ بهرهه مئينانا و هورمونان و هېلان و راگرتنا پىستى ب ساخى و جوداكرنا ژينگەها ناف لەشى ژ زينگەها زىدە دەرقەى لەشى زىدە ئە و وزا كو چهوريما دابىن دكەن زىدە ترە ژ وزا كاربوهيدرات و پرۇتىنان.

چهوريت تىمىن ل ناف گوشتى پەزى و بهرهه مىت وى شير و روين و گويزاھندى و خورمه دا يېت هەين چهوريت نه تىر رونى گەنمۇكا و زەيتون و پەمبى و گوشتى ماسىدا يېت هەين و لەشى پىتىقىا ب هەردوو جۇريت چهوريان هەرى.

فرمانىت چهورييان /

١- بهرهه مئينانا وزى (١) گم ل چووپيا (٩) كالوريت گەرمىي بهرهه مەدىنيت كو گەلەك زىدە ترە ژ زورا بهرهه مئيناي ژ كاربوهيدرات و پرۇتىنان (كوهەر ئىك ئە كالوريه).

٢- كاردكەت بۇ حەلاندن و مىتىنا هندەك ژ فيتامينىت گرنگ ل روېقىكان و بىي وى مىتن رونادەت وەكى قيتامين .K, E, D, A

٣- پاراستنا پلا گەرماتىا لەشى.

٤- پاراستنا لەشى ژ درېيت دەرەكى.

٥- راگرتنا هندەك ژ ئەندامىت ژ ناڤدال جەن خۇ وەكى گورچىسکان و روېقىكان.

٤- فيتامين Vitamins

پىكھاتىيە ژ خواراڭى ماددىت ئەندامى زىدە خودان پىكھاتىت جۇرا و جۇرە كو ب رىزەكاكىم دناف خوارنا جۇرا و جۇريت سروشتى دا هەيە و مروفى پىدفى ب رىزەكاكىم يا هەرى بەلى ب شىيوهكى رىك و پىك كو هوکارى هارىكارن بۇ رىكخستنا كريارا زىندهكىيا و دېنە ئەگەر پاراستنا بارى ساخلمىيا لەشى و دابىنكرنا وەرارى، فيتامين دەست دگرن ب سەر زۇربەيا فرمانىت لەشى. وە زۇربەيا فيتامينا مروف ب رىكا خوارنى بىدەست خۇفە دئىنيت بىتنى فيتامين K نەبېت كو لەشى مروفى بخۇ دروست دكەت.

جورىٽ فيتامينان / فيتامين تىئىنە لىكىھەكىن ل سەر دوو كومان ئىكىشىانا حەليانا (حەلەن) وى ئەلۋىدا بەلىٽ يادى دناف ئاۋېيدانى حەلەيت (حەلەيت) بەلكو د چەوارىيىاندا د حەلەيت، جياوازىيەكازوراگىنگا هەى ل چەوانىيا بكارئىيانا لهشى بۇ قان هەردەو كومان، وە لهشى دشىن خورز كاركەت رىزرا زىدەيا فيتامينىت حەلەيات دئاۋېيدا ب رىكا گور جىسكان لهوما نەيا بترسه خارنا وى ب رىزەكاكەلەك. بەلىٽ فيتامينىت د چەورىيىاندا د حەلەيت لهشى نەشىت بقى رىكى خۆزى رىزگاركەت بەلكو دمىيلاكىدا كومدبىت دبىته جەھى مەترسىي بۇ مروفى. لهوما پىددەفييە هشىياربىن ژ بكارئىيانا وى.

أ-فيتامينىت حەلەيات دئاۋېيدا / كوما فيتامينىت (B12 ، B1 ، B2 ، B6 و نىاسىن و ترши فولىك و فيتامين C فەدگرىت.

ب-فيتامينىت حەلەيات د چەورايىاندا / فيتامين K ، E ، D ، A فەدگرىت.
فيتامين و وزى نادەرئىخن بەلكو هوکارىت هارىكارن.

٥- توخمىت كانزا يە Minerals

ماددى ئەندامىيە مروفى پىددەفييَا بۇ هەى بۇ مەرەما وەراركىنى و بەردهوامىا ژيانى و ب توخمى بەنھەرت

دئىيىتە دانان بۇ ئاۋاڭىرنا ساخلەمەيەكاباشى. زىدەتىر ژ (٢٤) توخمىت كانزا يە يېتەين دلەشى مروفىدا و ئەو توخم (كالسيوم، فوسفور، سوديوم، پوتاسيوم، مەگنيسيوم، گوگرد، كلور، ئاسن،) پشكىت سەرەكىنە دلەشىدا ژفان كومە توخمان.

لهوما دېيىزنى توخمىت سەرەكى، هندهك توخمىت دى يېتەين كو لهشى پىددەفييابۇنەنەن بەلىٽ ب رىزەكاكىم كۆئەت دى فەدگرىت.

گۈنگۈزىن فرمائىت توخمىت كانزا يان ئەقەنە:

١- دروستكىرنا پەيكەر ئەنداما و دداندا و بەھىزىرندا وان وەكى: كالسيوم و فسفور و مەگنيسيوم.

٢- بجهئىنانا فرمائىت كيمىاىي زىندهگى وەكى:- ئاسن و مس ژ پىكئىنانا هيموگلوبىنى وە يود ژ دەركىرنا رىزەتنى دەرەقى (تىرەكسىنى) وە كوبالت ژ پىكئىنانا فيتامين B12 و هندهك ل توخمىت دى كو دچنە پىكئىنانا ئەنزىمان.

٣- بجهئىنانا فرمائىت فيزيايى-كيمىائى وەكى پاراستن ل سەرە فەسەنگىنى و ژناڭچۇونا خانا و رىشالىت خوينى و پاراستن تەعليمى (القاعدىيە) و ترشيي دلەشىدا و پاراستن پالەپەستويا خوينى.

٤- هارىكاريا لهشى بۇ بكارئىنانا بىرۇتىنا وەكى مەگنيسيوم و سوديوم.

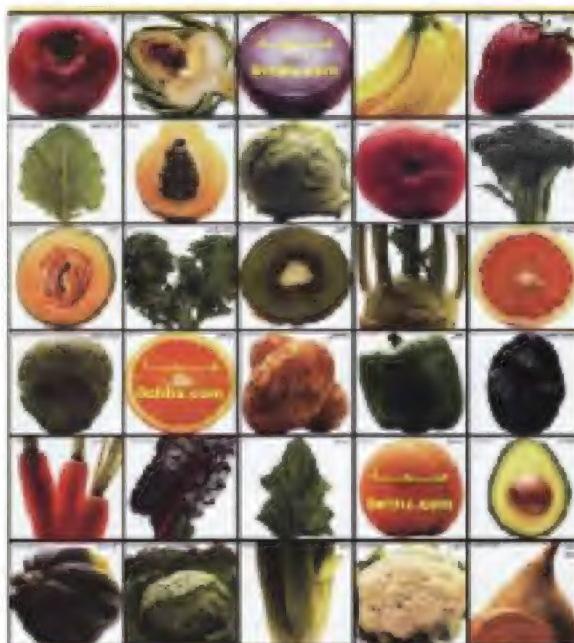
٥- رىكىختىنلىكىنە دلى و لقاندىندا زەقلەكان وەكى پوتاسيوم.

هندکان با وریا هەی کو خارنا فیتامینا و کانزایان چالاکیا لهشی زیده دکەت بەلیج تشت نینه پشتگیریا ئەفی بکەت. بتنی توخمی ئاسنی نەبیت ژ لایی ئافرەتانقە کو ھاتیه سەلماندن کیم دبیت ل دەمی راهیانیت دژوار و بھیز ھەروەسان دەمی زقیرینا ھەیقانە پېدفييە بیتە خوارن ژ پادی خۆ زیده تر.

٦- ئاف Water

زەشتیت پېدفييەت ژیانیيە. ئەم دشیین بۇ ماوی چەند رۆژەكان بى ئاف بىزىن و نىزىكى ٧٠٪ لهشى مروڤى ژ ئافى پېکدھیت و دەمی خانیت لهشیدا ياشەی و نافەندەکە بۇ ھەمی کرياریت زىندى ل ناف خاناندا و کاردکەت ل سەر سەقكىرنا وان ژەھرىت دروست دىن ژئەنjamى كارلىكە زىندەگىا و قەگوھاستنا وئى بۇ ھەمی پشكىت لهشى و ھارىكاريا پېكخستان پلا گەرماتىا لهشى مروڤى دکەت ب رىكا كريارا خوهدانى. وە پېدفييە ئافا رۆزانە نىزىكى (٢.٥) لتر تىتە خەملاندىن.

ل دويىف پلا گەرمى و سەقاى. بەلی ل دەمی بجهىنانا راهیانیت وەرزشى ئەف چەند ئافى زیده دبیت. ئاف ل گەلەك سەرچاویت دى بدهىست دکەقىت وەكى شلەمەنيان و فيقى و وەرزھواتى و شير و شەربەتیت فيقى.



خۆراك ل رۆژىت بەريکانادا

چىدېبىت خوارن ل بەرى بەريکانا گىروكىرتا بۇ گەلەك وەرزشقانان دروستىكەت کو ئەفەزى گرىدابى (يىتمەد) بارى دەرۈونى يى يارىكەرى. چونكى ھزرگرن ل يارىي و گۆمان ل برن و دۆراندى. وە ل يارىكەرى دکەت کو بارى دەرۈونى قازىلە بىت (تىكچۈرى بىت) و وەلى دکەت هندەك جاران گەلەك خوارنى بخوت ۋان دويىر كەقىت ژ خوارنا ب شىوهكى تمام کو ل ھەردوو باراندا دى ئەنjamىت خراب هەبن. لەوما پېدفييە ل دويىف ۋان رىنمايان بچىن:

- ۱- خوارنا خوراکی دفیت ب ریزه‌کا تمامبیت. کو وليکهت ههست ب برساتیي و شيانی نهکهت ژئنجامي کيمخوارني.
- ۲- دفیت جورئ خوارني و ریزا وي بجوره‌کي بيت کو گهده و پشکاسه‌ری ژريقيکا دفلابن ل دهمي بهريکانا، کاربوهيدرات و پروتئيني گهدي بجهه دهيلان ل ماوي (۳) دهمزميران. بهلى مادديت چهوري پيدفي ب (۵۴) دهمزميران ههيه. ل سه رفان بنه‌مايان پيدفييه خوارن پيشي بهريکانا ب (۳) دهمزميران بيته خوارن ههکه خوين دئ بکريارا هرسکرن مژيلبيت و دئ بيته ئهگهري كيميا چالاكيا ياريکهري و ئهگهري رويدانا فه‌رشيانى و گيزبونى ل دهمي ياريي.
- ۳- دفیت ئه و خوارن و شله‌مه‌نىت دهينه خوارن يهنا تيا ياريکهري بشكى و وهلى نهکهت ههست ب تىهناتيا و هشك بعونا دهفي بکهت دگهـل گرانيا ههـناسـهـدانـى.
- ۴- دفین وي خوارني بخوت کو ياريکهـل لـيرـاهـاتـبـيـتـ وـيـ خـوشـبـيـتـ وـلـ دـهـفـ يـاـ پـهـرسـهـنـدـ بـيـتـ.
- ۵- دورـکـهـتنـ ژـ خـوارـنـيـتـ گـازـىـ وـ سـوـيرـ وـ واـزـئـيـنـانـ بـكـيـمـيقـهـ رـوـزـهـكـىـ بـهـرـىـ يـارـيـيـ.
- ۶- دورـکـهـتنـ ژـ خـوارـنـيـتـ گـازـاـ درـوـسـتـ دـكـهـنـ وـهـكـىـ باـقـلـهـمـهـنـيـاـ.
- ۷- جـهـختـهـکـرـنـ لـسـهـرـ خـوارـنـاـ کـارـبـوـهـيـدـرـاتـاـ ژـبـهـرـ کـوـ هـرـسـكـرـنـاـ وـانـ بـ سـانـاهـيـيـهـ بـ زـورـتـرـيـنـدـهـمـ دـبـيـتـهـ وـوزـهـ.
- ۸- دـوـيـرـکـهـتنـ ژـ خـوارـنـاـ شـرـيـنـايـيـاـ ژـبـهـرـ هـارـيـكـارـيـاـ دـهـرـکـرـنـاـ هـورـمـونـاـ ئـهـنـسـولـيـنـيـ دـهـتـ وـ دـبـيـتـهـ ئـهـگـهـرـىـ نـهـماـناـ کـلوـکـوزـىـ دـنـافـ خـوـيـنـيـدـاـ دـگـهـلـ هـسـتـكـرـنـ بـ وـهـسـتـيـانـىـ.
- ۹- دـهـرـبارـهـ وـانـ وـهـرـشـقـانـانـ ئـهـوـيـتـ توـشـىـ ئـيـشـانـاـ گـهـدـهـ وـ رـيـقـيـكـانـ.ـ گـهـلـهـكـ جـورـيـنـ خـورـاـكـىـ شـلـ يـيـتـ هـهـيـنـ کـوـ بـ سـانـاهـيـ دـئـيـنـهـ هـهـرـسـكـرـنـ.ـ هـهـرـوـهـسـانـ هـنـدـهـكـ وـهـرـزـشـىـ يـاـ هـهـىـ وـهـكـىـ /ـ مـارـاسـونـ کـوـ يـارـيـکـهـرـ پـيدـفيـ بـ خـوارـنـاـ شـلـهـمـهـنـيـانـ يـاـ هـهـىـ دـاـکـوـ هـارـيـكـارـيـاـ وـيـ بـكـهـتـ دـ بـهـرـيـکـانـيـدـاـ وـ رـيـزـهـكـاـ كـيـمـ يـاـ کـلوـکـوزـىـ يـاـ تـيـيـداـ هـهـىـ (۳۰۰ـ مـلـىـ لـترـ ئـافـ).

خوراک پشتی بهريکانى

دفیت کار بيته کرن بؤ زفراندنا وان کاربوهيدراتيit داگرتى (مخزون) نه کو لهشى يى ژ دهستدابن و ههـمىـ مـادـيـتـ خـورـاـكـىـ پـشتـىـ بـهـرـيـکـانـىـ بـتـايـبـهـتـىـ لـ وـهـرـزـشـيـنـ بـهـرـگـرـتـنـ (التحمل) ژـبـهـرـ هـنـدـئـ خـوارـنـ دـانـهـكـىـ سـهـرـهـكـىـ بـ دـهـمـزـمـيـرـهـكـىـ پـشتـىـ يـارـيـيـ گـهـلـهـكـ ژـ مـادـيـتـ خـورـاـكـىـ بـؤـ يـارـيـکـهـرـانـ دـزـفـرـيـتـهـقـهـ کـوـ ژـ دـهـسـتـدـاـيـنـهـ.ـ هـهـکـهـ يـارـيـکـهـرـىـ نـيـازـهـ بـوـ بـؤـ پـشـكـدارـيـاـ يـارـيـهـكـاـ دـىـ لـ رـوـزـاـ دـيـفـدـاـ دـفـيـتـ وـانـ کـارـبـوـهـيـدـرـاتـاـ بـخـوتـ ئـهـوـيـتـ بـ سـانـاهـيـ بـيـنـهـ هـهـرـسـكـرـنـ.

کارتیکرنا جوړیت خوارکی ل سه رئاستي و هرزشخانان

کاربوهیدرات سه رچاوی سه رهکیمه یې وزئی ل دهمی خه با تیدا وهلیکولینان یا دیارکری کو دهمی خوارنا چهوریان بو بهره همئینانا وزئی ل دهمی خه با تیدا شیانیت لهشی یېت و هرزشخانان دهیته خوارئ ب پیژا (۵۰٪) هه ر چهند دا گرتی (مخزون) یې ل لهشی یې زیده دبیت ژ کلایکوجینی کو کاربوهیدرات افه دگریت دی به رگه گرتنا و هرزشخانان دریژتر بیت. ژ بهر هندی پیدافیه ریژا کلایکوجینا دا گرتی ل زهفله کا میلاکیدا زیده بیت کو ئه و ژ دبیژنی بارکرنا کلایکوجینی کود شیت بئیک ژ فان سی ریکان بدھسته بینیت:-

۱- خوارنا کاربوهیدراتا ب زوری دگه ل جوریت دی یېت خوارنی بُ ماوی (۴۳) روزان دگه ل دویرکه تن ژ راهینانیت و هرزشی.

۲- فالاکرنا زهفله کان ژ کلایکوجینی ب ریکا ئه نجامدا نا راهینانیت و هرزشی. پاشی و هرزشخان هه ست ب خوارنا کاربوهیدراتا بُ چهند روزه کان کو دبیته ئه گه ری زیده بونا ریژا کلایکوجینی دزهفله کاندا.

۳- ب کارئینانا ههول و خه با ته کا دژوار و بهیز بُ فالاکرنا زهفله کان ژ کلایکوجینی پاشی و هرزشخان خوارنه کا زدنگین ب چهوری و پرپوتینی بخوت بُ ماوی (۳) روزان پاشی (۳) روزیت دی کاربوهیدراتا بخوت ب شیوه کی تایبهت. و هرزشخان دفیت راهینانیت شدیا یا ئه نجام بدھت ل روزیت خوارنا چهوریا. و چ کاری ئه نجام نه ددت ل روزیت خوارنا کاربوهیدراتا. ئه ف ریکا دوماهی دهیته ب کارئینانا ل وان یاریت پیدافی ب ساخله تیت به رگه گرتنا ههین.

٢٠١٩

- ١- الطب الرياض / د. عمار عبد الرحمن قبع ١٩٩٩ العرامر
- ٢- منتديات شباب نهضه / صنندى الطب الرياض / الاصابات الرياضيه .
- ٣- منتديات بدئيه عرب / صنندى الطب الرياض و التأهيل .
- ٤- التجارب العملية فى تدريس التربية الرياضيه تاليف / حامد الببائى .
- ٥- التطبيعه العلي فى التربية الرياضيه تاليف / د. عباس احمد .
- السامرائي و د. قاسم حسن حسين
- ٦- طرقه التدريس فى التربية الرياضيه (الجزء الأول) تاليف د. عباسى احمد السامرائي .
- ٧- التمارين البدئيه . تاليف: نورى احمد صالح .
- ٨- دروس فى الدفاع المدنى: اعداد مديرية الدفاع المدنى العامه
- ٩- الكشافه تاليف: عبدالعزيز طالب .
- ١٠- دليل القليل مادة التربية الرياضيه د.عادل على حسن

المملكه العربيه السعوديه

